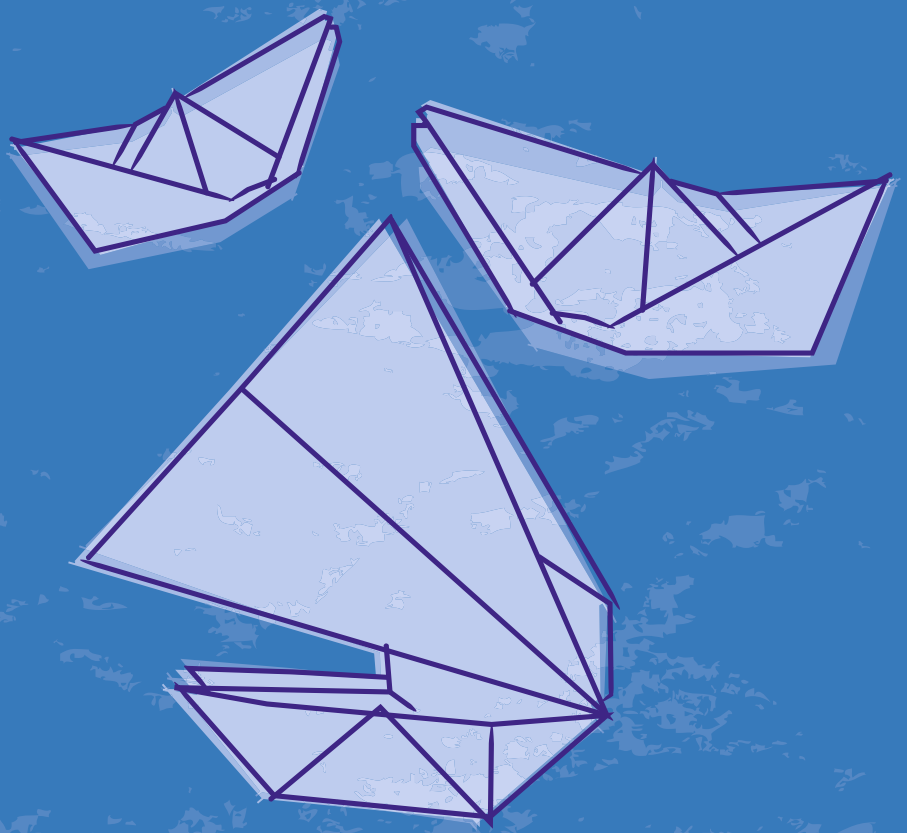
Wegbegleitung

Informationen zur Unterstützung von Betroffenen von sexualisierter Gewalt



Kontakt kontakt@unterstuetzerinneninfo.net

Bestellungen versand@unterstuetzerinneninfo.net

Autorin Navina Nicke
Cover Tiera
Satz und Layout iBalzereit (1. Auflage) | Fabian Melchers (2. Auflage)

Auch in dieser Reihe erschienen und ebenfalls kostenfrei auf unterstuetzerinneninfo.net:

„**Aufbruch** Informationen für Betroffene von sexualisierter Gewalt.“
„**Kompass** Gegen sexualisierte Gewalt – für einen besseren Alltag!“

Eigentumsvorbehalt Dieses Heft bleibt Eigentum der_des Absender_in, bis es der gefangenen Person direkt ausgehändigt wurde. Zur-Habe-Nahme ist keine Aushändigung im Sinne dieses Vorbehalts. Bei Nicht-aushändigung ist es unter Mitteilung des Grundes zurückzusenden.

2., aktualisierte und überarbeitete Auflage.
Hamburg, Januar 2018

Diese Broschüre ist online auf unterstuetzerinneninfo.net kostenfrei zum Download zu finden. Verbreitung ist ausdrücklich erwünscht! Sagt gerne Bescheid.

Vielen Dank an all diejenigen, die dieses Heft ermöglicht und unterstützt haben. Keinen Dank an Menschen, die es nötig machen, solche Hefte zu schreiben.

Navina Nicke

VORWORT

Dieses Heft ist dazu da, dir Hinweise und Anregung für die Unterstützung für Betroffene von sexualisierter Gewalt zu geben. Hat sich eine Person vertrauensvoll an dich gewandt, ist das nicht nur ein großes Kompliment an dich als Person, sondern es geht auch mit einer sehr großen Verantwortung einher. Das ist eine sehr schwierige Situation und nicht selten eine Gratwanderung. Es gibt kein klares ‚richtig' und ‚falsch' im Umgang mit sexualisierter Gewalt und Personen, die diese erlebt haben. Deswegen ist es auch sehr schwer, generelle Aussagen darüber machen zu können, was passieren wird oder wie du damit umgehen kannst bzw. solltest. In diesem Heft findest du deswegen Hinweise zu einem möglichen Umgang mit allem, was sehr oft ein großer Balanceakt ist. Du musst nicht alles befolgen, was auf den nächsten Seiten steht. Es geht viel mehr darum, dass du Ideen bekommst, an denen weiterarbeiten kannst, um herauszufinden, wie die Situation für die Betroffene und für dich am besten funktioniert.

Es kann sehr gut sein, dass du dich an einem bestimmten Punkt nicht so verhältst, wie die Betroffene es sich wünscht, überfordert bist oder erst mal nicht mehr weiter weißt. Das ist okay, denn du bist ein Mensch und damit nicht perfekt. Du musst nicht perfekt sein, du darfst Fehler machen. Das heißt nicht, dass du der Betroffenen keine große Unterstützung sein kannst! Lass dich nicht abschrecken von dem was passieren kann! Es ist wunderbar, dass du dich dieser Situation und der Unterstützung annehmen möchtest, lass dich davon nicht abbringen, wenn nicht immer alles so klappt, wie du es dir gedacht hast.

Vielleicht hast du selbst Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt gemacht. Wenn es so ist: Pass extra-gut auf dich und dein Erleben auf! Es kann sehr gut sein, dass du dadurch Gefühle und Empfindungen der Betroffenen besser nachvollziehen kannst als andere, aber du kannst niemals ‚wissen', wie sie sich fühlt. Es kann auch sehr gut sein, dass bei dir selbst alte Narben wieder aufbrechen, deswegen achte gut auf dich!

IN DIESEM HEFT FINDEST DU ...

Über sexualisierte Gewalt 06
Psychologische Aspekte sexualisierter Gewalt 08
Was kann ich tun? 09
Worum geht es bei der Unterstützung? 11
Das direkte Gespräch 13
Konkrete Hilfen 17
Was kann eine Unterstützung beinhalten? 18
Offizielle Stellen 18
1. Medizinische Versorgung 19
2. Psychologische bzw. Therapeutische Unterstützung 21
2.1 Beratungsstellen 24
2.2 Psychotherapie 25
3. Strafrechtliche Möglichkeiten – von der Anzeige bis zum Prozess 25
4. Zivilrechtliche Möglichkeiten - Schutzanordnungen 30
5. Frauenhäuser 32
Andere – nicht offizielle – Möglichkeiten
1. Das buddysystem 34
2. Täterkonfrontation 35
3. Sicherheitsplan 36
Was kann sonst noch passieren? 37
1. Was kann ihr passieren? 37
2. Was kann dir passieren? 42
3. Was kann euch passieren? 46
Nachwort 51

Glossar 52
Wichtige Adressen und Links 54
Zum Weiterlesen 64

ÜBER SEXUALISIERTE GEWALT

Sexualisierte Gewalt ist dir vermutlich mindestens in Zeitungen, Fernsehen oder Büchern begegnet. Dabei geht es oft um den Mythos von der hübschen, jungen Frau, die nachts alleine im Minirock durch den Park geht und vorher zu viel getrunken hat. Plötzlich springt dann ein fremder Mann aus dem Busch und fällt über die Frau her.

Dieses Bild hat in den seltensten Fällen mit der Realität zu tun – aber es sorgt für eines: Menschen, denen sexualisierte Gewalt widerfahren ist, schämen sich oftmals und fragen sich, was sie denn ‚falsch gemacht' haben, dass ihnen so etwas passiert ist. Natürlich ist es nicht die Schuld der betroffenen Person, was passiert ist. Es ist ausschließlich die Schuld des Täters. Selbst wenn genau die o.g. Szene stattfindet, ein kurzer Rock ist nicht Schuld an Vergewaltigungen. Eine Frau, die zu viel getrunken hat, ist nicht Schuld an Vergewaltigungen. Dunkle Parks sind auch nicht Schuld an Vergewaltigungen. Vergewaltiger sind Schuld an Vergewaltigungen und sonst niemand. Das gilt natürlich nicht nur für Vergewaltigungen, sondern für jede Form von sexualisierter Gewalt. Das kann sein: Das ungewollte Anfassen auf einer Party, das Ignorieren von einem ‚Nein' und so weiter.

Glossar:
Täter

Mythen um sexualisierte Gewalt sorgen allerdings nicht nur dafür, dass den betroffenen Personen eine ‚Mitschuld' an dem Geschehenen gegeben wird, sondern auch über falsche Vorstellungen von den Situationen, in denen sexualisierte Gewalt passiert.

Laut einer Studie des Bundesministeriums von 2004 kennen die allermeisten Betroffenen den Täter mindestens flüchtig. Oftmals sind es Bekannte, Menschen aus der Familie oder Menschen, mit denen die betroffene Person eine Beziehung hat. Auch das macht es Betroffenen so schwer: Natürlich kennen diese ebenfalls alle Mythen um sexualisierte Gewalt. Wenn die Realität dann mit diesen nicht übereinstimmt, kann das zu zusätzlicher Scham, Verwirrung etc. führen, gerade bei Tätern, zu denen irgendeine Art von Beziehung besteht. Oder die Be-

Zum Weiterlesen:
bff

Zum Weiterlesen:
#ichhabnicht-angezeigt

troffenen glauben, dass ihnen gar nichts ‚Richtiges' passiert ist, weil das Bild eben nicht mit der Realität übereinstimmt.
Nach der o.g. Studie sind auch die Orte, an denen sexualisierte Gewalt geschieht alles andere als dunkle Parks. Die Ergebnisse zeigen, dass zwei Drittel aller Übergriffe in der eigenen Wohnung stattfinden. Öffentliche Orte hingegen gaben bei der Studie nur 20% der Frauen als Tatort an.

Glossar:
Betroffene

Sicher ist leider noch eines: Du kennst Personen, denen sexualisierte Gewalt widerfahren ist. Sie ist real und kein Problem einzelner Menschen, sondern etwas, was vielen Menschen passiert. Jede siebte Frau zwischen 16 und 85 Jahren hat bei der Dunkelfeld-Studie angegeben, ‚strafrechtlich relevante Formen von sexualisierter Gewalt', also Vergewaltigung, versuchte Vergewaltigung oder sexuelle Nötigung, erlebt zu haben. Nicht erfasst sind dabei strafrechtlich irrelevante Formen sexualisierter Gewalt. Ungefähr die Hälfte aller Frauen sprechen mit niemandem, keiner einzigen Person, über das, was passiert ist.

Was aber macht sexualisierte Gewalt so schlimm? Schlimm ist es, nicht die Kontrolle über das zu haben, was mit dem eigenen Körper passiert. Schlimm ist, dass der eigene Wille verneint wird. Schlimm ist, in einem Moment nur Objekt zu sein und jeglichen Subjektstatus verloren zu haben. Sich nicht als handelnde Person wahrzunehmen. Jegliche Verneinung von der Betroffenen als Person mit einem eigenen Willen. Schlimm ist der Vertrauensmissbrauch. Schlimm ist die Macht, mit der sexualisierte Gewalt verbunden ist. Genau aus diesem Grunde steht in diesem Heft ‚sexualisierte Gewalt' und nicht etwa ‚sexuelle Gewalt'. Es geht nicht um Sex oder körperliche Nähe, es geht um die Ausübung von Macht mit dem Mittel der Sexualität. Und genau diese Macht ist es, die eine Erniedrigung und Demütigung der Betroffenen darstellt.
Natürlich kommen dazu noch die ganz individuellen Erfahrungen und Hintergründe der betroffenen Personen, die das Erlebte zu einem schlimmen Erlebnis machen. Und genau aus diesem Grunde ist auch die betroffene Person die einzige Person, die sagen kann, wie sie etwas erlebt und empfunden hat und ob eine Grenzüberschreitung

stattgefunden hat oder nicht.

Sexualisierte Übergriffe stellen eine extreme Belastungssituation für die betroffene Person dar, die nachhaltig und im schlimmsten Fall ein Leben lang Konsequenzen haben kann.

Auf psychische Extrembelastungen reagieren Menschen extrem, um diese aushalten zu können. Die Reaktionen können dabei ebenfalls schwer auszuhalten und enorm belastend sein, weswegen es wichtig ist, dass die betroffene Person die Unterstützung bekommt, die sie sich wünscht.

PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE SEXUALISIERTER GEWALT

Wie bereits geschrieben stellt sexualisierte Gewalt in jeder Form eine psychische Belastung für die betroffene Person dar, wobei die Art und Weise natürlich abhängig von dem Erfahrungshintergrund der jeweiligen Person ist.

Es ist sehr gut möglich, dass Betroffene direkt nach dem Übergriff in einer Art ‚Schockstarre' sind, angespannt sind, viel weinen oder auch kühl und distanziert wirken. Sind diese ‚Sofortreaktionen' vorbei, kommt es oft zu enormen Angstgefühlen, Demütigungsgefühlen etc. Diese wiederum sind häufig verbunden mit Schlafstörungen, Erschöpfung, körperlichen Symptomen wie Übelkeit, einem Verlust des Selbstvertrauens oder der Selbstachtung und anderen Sachen. Du siehst, die Reaktionen auf sexualisierte Gewalt sind heftig und oftmals schwer auszuhalten. Aber auch, wenn alles eine Weile her ist, können noch belastende Gefühle und Verhaltensweisen bestehen bleiben oder sich erst entwickeln. Das können Depressionen, schwere oder phobische Ängste, sozialer Rückzug, selbstverletzendes Verhalten, Essstörungen und anderes sein. Diese heftigen Auswirkungen sind einfach zu er-

klären: Sexualisierte Gewalt wird von Betroffenen psychisch oftmals als Todesnähe wahrgenommen, d.h. zu einem Zeitpunkt erfolgte ein so krasser Angriff auf die eigene Person, dass danach nichts mehr ist, wie es mal war. Die eigene Person ist dabei komplett passiv gemacht worden, ohnmächtig gegenüber dem Geschehen. Die Kontrolle ist in diesem Moment einfach weg. Sicherheit und Kontrolle über das, was mit der eigenen Person geschieht, sind jedoch so grundlegende Bedürfnisse von Menschen, dass dieses einen enormen Einschnitt in das Leben darstellt.

Glossar:
Feldmann

Es muss natürlich nicht sein, dass all das o.g. auf eine Betroffene zutrifft. Vielleicht trifft auch nichts des hier genannten zu, dafür aber ganz andere belastende Gefühle und Reaktionsweisen. Auch, wenn die betroffene Person keine negativen Konsequenzen in Erleben und Verhalten hat oder zeigt, ist dies übrigens kein Indikator dafür, dass alles ‚nicht so schlimm' war oder nicht stattgefunden hat. Das ist zunächst nur wünschenswert und kann z.B. ein Anzeichen für eine hohe Resilienz sein. Die betroffene Person sollte Ausgangspunkt einer jeden Unterstützung sein – ist aktuell kein Bedarf an Unterstützung da, ist für dich momentan nichts zu leisten.

Wichtig ist noch eines: Eine betroffene Person sollte von allen möglichen Seiten die Unterstützung und den Rückhalt erfahren, die/den sie sich wünscht, um sich bestmöglich von Allem erholen zu können. Allein die Tatsache, dass die Möglichkeit so schlimmer psychologischer Folgen besteht, die im Zweifelsfall die komplette Existenz einer Person bedrohen, zeigt das. Dabei ist egal, was die Person erlebt hat oder wie andere Personen das Geschehene bewerten. Erlebt eine Betroffene etwas als Übergriff, ist dieses absolut ernst zu nehmen.

WAS KANN ICH TUN?

Wenn dir eine Person erzählt, dass sie sexualisierte Gewalt erlebt hat, ist das erst einmal nicht schön zu hören. Natürlich nicht, niemand möchte, dass es einer lieben bzw. vertrauten Person schlecht geht.

Dass genau dir erzählt wird, was passiert ist, liegt vermutlich daran, dass die Betroffene dir vertraut und du eine Rolle in ihrem Leben spielst. Schätze das! Wie eingangs bereits geschrieben, spricht gut die Hälfte aller Betroffenen niemals mit irgendjemandem über das Erlebte. Es ist unfassbar mutig, diesen Schritt zu gehen und einer Person von dem Geschehenen zu berichten, gerade wegen den mächtigen Mythen über das ‚schuldige Opfer' und sexualisierte Gewalt als solche.

Vielleicht reagierst du zunächst überfordert und ärgerst dich im Nachhinein darüber. Das ist okay und heißt nicht, dass du die Betroffene nicht unterstützen kannst. Wichtig ist, dass du dir klar machst, wie viel Vertrauen dir entgegengebracht wird und überlegst, was die Betroffene jetzt braucht. Mach dir das immer wieder klar, es ist die Grundlage für alles Weitere. Es ist wahnsinnig schwierig, mit solchen Situationen umzugehen und es gibt kein klares ‚richtig' oder ‚falsch'. Du bist auch ein Mensch mit Gefühlen und Kapazitäten. Es ist ebenso wichtig, auf dich und deine Grenzen zu achten. Nicht nur die Bedürfnisse der betroffenen Person sind wichtig – auch deine. Es ist sehr schwierig, damit umzugehen, wenn Bedürfnisse aufeinanderprallen und es kann dich sehr viel Kraft und sehr viele Nerven kosten, die Betroffene zu unterstützen. Versuche, das für dich zu akzeptieren und den bestmöglichen Weg zu finden, mit allem umzugehen. Um dir die Suche nach diesem Weg hoffentlich ein bisschen zu erleichtern, kommen im Folgenden die zwei wichtigsten Aspekte der ganzen Unterstützung:

1. Es geht nicht um dich!
2. Es geht um dich!

Das ist zugegebenermaßen widersprüchlich, aber Realität. Du kannst eine betroffene Person nach Kräften unterstützen, aber du kannst niemanden ‚retten'. Das ist weder deine Aufgabe, noch ist es überhaupt möglich. Du kannst, so gut es geht da sein. Das geht umso besser, je mehr du auf deine eigenen Grenzen achtest und dich nicht komplett ‚verfeuerst'. Hab Vertrauen in die Betroffene und ihre Kraft, hab auch Vertrauen in dich selbst und deine Empfindungen.

WORUM GEHT ES BEI DER UNTERSTÜTZUNG?

Bei der Unterstützung von Betroffenen sexualisierter Gewalt sollte es in erster Linie darum gehen, dass diese sich von Allem erholen können und alles aufarbeiten können. Das ist nur möglich, wenn die Gefahrensituation beendet ist und Ruhe einkehren kann. Deswegen vorweg: Befindet sich die betroffene Person noch in einer Gefahrensituation? Hole sie da raus! Ihr könnt euch an Frauenhäuser, Beratungsstellen etc. wenden, du kannst anbieten, dass sie bei dir schläft, ihr könnt zusammen einen Sicherheitsplan erstellen und absprechen etc. Alles Wichtige dazu findest du noch auf den folgenden Seiten. Wichtig ist, dass die Betroffene erst einmal zur Ruhe kommen kann, damit ein Umgang mit Allem überhaupt entwickelt werden kann. Ist die Betroffene verletzt? Wenn ja, kümmert euch erst einmal darum. Wenn eine Anzeige erstattet werden soll oder die Betroffene sich die Möglichkeit einer späteren Anzeige offenhalten möchte, ist es außerdem wichtig, alle Verletzungen von Ärzt_innen dokumentieren zu lassen (alles dazu findest du im Abschnitt ‚Medizinische Versorgung').
Trifft beides nicht zu oder ist alles soweit geregelt, dass ein bisschen Ruhe einkehren kann, kann die eigentliche Unterstützung beginnen.

Sind Menschen von sexualisierter Gewalt betroffen, waren sie in einer Situation ohnmächtig gegenüber dem Geschehen. Sie wahren wehr- und hilflos. Die Situation ist jetzt vorbei, aber das Gefühl bleibt. Deswegen kann das Geschehene einen gravierenden Einschnitt in das Leben der Betroffenen darstellen. Alles geht weiter wie immer, nichts ist mehr, wie es mal war.

Vielleicht sitzt der Schock noch tief, weil alles gerade erst vorbei ist oder weil gerade die jahrelang verdrängten Erinnerungen auf einmal aufgetaucht sind. Das Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht ist es, was Menschen fertig macht. Menschen brauchen die Sicherheit, zu wissen und zu entscheiden was mit ihnen (und ihrem Körper) passiert. Ist diese einmal gebrochen, kann auf einmal alles, alles, alles

unsicher und außerhalb der eigenen Kontrolle wirken. Das gilt es zu ändern und das ist das eigentliche Ziel in Allem: Die Betroffene darin unterstützen, das Gefühl der Kontrolle über sich und ihr Leben wiederzuerlangen. Die Ohnmachtsgefühle abbauen. Die eigene Handlungsfähigkeit wieder entdecken und zurückerlangen.

Dein Job dabei ist es, zu ermöglichen, das passieren kann, was passieren muss. Das können die unterschiedlichsten Sachen sein: eine therapeutische Aufarbeitung, ein Umzug, die Stärkung des Selbstwertgefühls usw. Ganz, ganz wichtig ist dabei: Du bist kein_e Therapeut_in! Selbst wenn du eine_r bist, freundschaftliche, ‚private' Unterstützung ist keine Therapie und soll es auch niemals sein. Das kannst du nicht leisten und das ist auch gar nicht gefordert. Du darfst Fehler machen und hast keine Schuld, wenn es ihr nicht bald besser geht. Du bist nicht dafür verantwortlich, was (ihr) passiert. Aber du solltest so verantwortungsbewusst an die Sache herangehen, wie es möglich ist. Das sind teilweise sehr feine Unterschiede und ein schmaler Grat, aber diese Unterschiede sind sehr, sehr wichtig.

Stell dich darauf ein, dass du Schmerz miterleben wirst. Großen Schmerz. Das ist hart und nicht leicht auszuhalten. Deswegen ist es sehr wichtig, (erst mal) mit dir selbst vollkommen ehrlich über deine Grenzen zu sein. Hältst du das aus? Erträgst du es, liebe Menschen leiden zu sehen? Schmerz anderer Menschen kann sehr leicht an den eigenen Wunden kratzen. Es geht eine große Verantwortung mit dem dir entgegengebrachten Vertrauen einher. Das ist bei weitem nicht nur positiv.

Zum Weiterlesen: Rachut/Rachut: 99f, Gedanken Zine: 24.

Das Erkennen von eigenen Grenzen ist nicht nur wichtig für dich und deinen Selbstschutz, es ist genauso wichtig für die Betroffene. Auch hier gibt es wieder den Balanceakt zwischen Mitgefühl und Mitleid. Leidest du mit, schränkt das deine Handlungsfähigkeit ein. Leiden ist anstrengend. Fühlst du mit, gibt dir das die Möglichkeit, einschätzen zu können, wie es der Betroffenen geht und wie du unterstützen kannst.

Mach dir immer wieder klar, dass es nicht du bist, der_dem etwas pas-

siert ist. Das mag merkwürdig klingen, aber es hilft dabei, für die nötige emotionale Distanz gegenüber dem Geschehenen zu sorgen. Es hilft auch dabei, das nötige Mitgefühl statt Mitleid empfinden zu können.

Denk auch darüber nach, wie du die Betroffene siehst. Durch die genannten Mythen um sexualisierte Gewalt ist es nicht unüblich, betroffene Personen als ‚wehrlose, schutzlose Opfer' zu sehen. Das hat vielleicht in der konkreten Situation gestimmt, aber die ist vorbei. Die Betroffene ist kein Opfer – sie ist ‚einfach nur' betroffen. Sie ist Expertin für das, was ihr passiert ist und sie weiß am besten, was sie jetzt braucht und wie sie einen Umgang findet. Sich einer Person bzw. dir gegenüber zu öffnen war ein unglaublich mutiger Schritt, der zeigt, dass sie viel Kraft und Stärke hat. Sie ist alles andere als passiv und wehrlos, aber ihr sind schlimme Sachen passiert. Glaube an sie!

DAS DIREKTE GESPRÄCH

In direkten Gesprächen und auch generell mache dir eines klar: Es geht nicht um dich. Es geht um die betroffene Person und darum, ihr so gut es geht zur Seite zu stehen und ihr den Umgang mit ihren Erlebnissen zu erleichtern.

Höre der Betroffenen zu. Höre aktiv zu und versuche, zu verstehen, wie es ihr geht. Du wirst es niemals nachvollziehen können (auch nicht, wenn du selbst betroffen bist), wie genau diese Person genau ihre Geschichte erlebt. Aber du kannst versuchen, es so gut es geht zu verstehen. Stell keine Fragen zum Geschehenen! Du kannst natürlich Fragen stellen, die ein Verständnis erleichtern (z.B. ‚Was meinst du mit Albträumen? Kannst du noch genug schlafen?'), aber stelle niemals – NIEMALS – Fragen zum Geschehen. Die meisten Betroffenen haben riesengroße Zweifel an dem, was passiert ist. Sie fragen sich oft, ‚ob es wirklich so schlimm war' und haben große Scham, überhaupt davon zu berichten. Nachfragen wie ‚Und was ist dann passiert?' oder ‚Echt? DER?' können demnach eine enorm verschüchternde Wirkung haben und können die Zweifel an sich selbst und dem Geschehenen noch verstärken.

Stelle niemals – und noch einmal: NIE-NIEMALS – auch nur ansatzweise irgendwie infrage, was passiert ist. Nie. Du bist nicht die Person, die sagen kann, wie es anderen Menschen mit irgendetwas geht. Das kann alleine und ausschließlich die Betroffene und es ist nur in ihrer Macht, zu benennen, was war. Diese Macht ist unfassbar wichtig. Nicht nur, um die Betroffene nicht infrage zu stellen, sondern auch, weil die Betroffene ohnmächtig gegenüber einer Situation war und das auf keinen Fall bleiben soll. Es ist wichtig, dass die Person wieder die Kontrolle über das Geschehen erlangen kann und somit irgendwann ein Gefühl der Sicherheit wieder entstehen kann. Du hast keine Berechtigung, über das zu richten, was passiert ist. Es ist auch überhaupt nicht nötig. Wichtig ist: Es ist große Scheiße passiert und einer Person geht es damit sehr schlecht. Das gilt es zu fokussieren, nichts anderes.

Deswegen ist es auch wichtig, genau die Bezeichnung der Betroffenen zu übernehmen. Übernimm genau die Bezeichnung und mach nichts daraus, was die Betroffene nicht gesagt hat. Weder mehr noch weniger. Das ist so wichtig, weil Worte und Bezeichnungen bei unterschiedlichen Menschen unterschiedlich definiert sind und weil bei einer Unterstützung – nochmal – nur die Definition der Betroffenen ist, die zählt. Das Gleiche gilt, wenn die Betroffene ihre Gefühle benennt. Das ist nicht immer einfach, nicht nur aufgrund von Scham, sondern teilweise schlichtweg, weil die Betroffene vielleicht die Gefühle nicht immer sofort einordnen kann. Gefühle können – gerade wenn zu dem Täter irgendeine Art von Beziehung bestand und es eben nicht der Fremde aus dem Gebüsch war – sehr widersprüchlich sein. Die Gefühle können sich auch im Laufe der Zeit ändern, nicht nur zum Positiven oder Negativen, sondern generell. Es ist für eine Auseinandersetzung mit dem Erlebten sehr wichtig, Gefühle zu benennen und anerkennen zu können, deswegen ist auch hier entscheidend, der Betroffenen nichts ‚in den Mund zu legen', was nicht gesagt wurde und Gefühle nicht anders zu benennen, als sie benannt wurden. Du musst diese nicht nachvollziehen können, aber du solltest sie anerkennen und ernst nehmen.

Natürlich ist die betroffene Person nicht die Einzige mit Gefühlen. Auch du hast welche. Aber: Darum geht es in einem Gespräch mit der Betroffenen nicht. Es kann sein, dass Erzählungen bei dir unliebsame Erinnerungen triggern. Auch das gilt es ernst zu nehmen und anzuerkennen. Aber ein Gespräch mit der Betroffenen über ihre Situation und ihren Umgang damit ist nicht der Ort, an dem es um dich geht. Signalisiere nicht, was für eine Belastung das für dich ist! Das kann und sollte in einem gesonderten, davon losgelösten Gespräch stattfinden, aber hat nichts in einem Gespräch verloren, in dem die Betroffene im Mittelpunkt steht und stehen sollte. Eigene Unsicherheiten oder eigene Ratlosigkeit zu formulieren ist absolut in Ordnung. Du brauchst nicht perfekt zu sein. Sprich ruhig aus, wenn du dir unsicher über deinen Umgang mit der Situation bist. Es gibt einen großen Unterschied zwischen ‚Du solltest echt zu irgendeiner Beratungsstelle gehen.' und ‚Was brauchst du? Ich möchte dich unterstützen und bin mir unsicher, wie ich das gut kann.'

Glossar : Retraumatisierung

Gleiches gilt im Bezug auf Äußerungen über den Täter. Es ist okay, wenn es dich schockiert, wer Scheiße gebaut hat und es ist auch okay, wütend zu werden. Aber es geht nicht um den Täter, es geht um die Betroffene. Äußerungen wie ‚am liebsten würde ich ihm eine reinhauen' sind vielleicht ehrlich, aber lenken den Fokus auf die falsche Person und bedeuten im Zweifelsfall eine Retraumatisierung durch die erneute Konfrontation mit Gewalt. Vielleicht schreckt es die Betroffene auch ab, wenn Aggressionen, Wut etc. unvermittelt geäußert werden, weil sie dem Täter zwiegespalten gegenüber steht. Im Fokus sollte ausschließlich die Betroffene mit ihren Bedürfnissen stehen, nicht der Täter. Möchte die Betroffene über den Täter sprechen und tut das von sich aus, ist es natürlich in Ordnung, ehrlich zu antworten, wenn du gefragt wirst. Behalte die o.g. Sachen trotzdem im Hinterkopf und achte auf deine Formulierungen. Und nochmal: Stelle nicht infrage, was die Betroffene sagt! Das kann z.B. auch durch Äußerungen wie ‚das hätte ich dem niemals zugetraut, der ist doch sonst so nett' passieren. Es ist wichtig, Sicherheit und Verständnis für die Betroffene zu bieten. Es ist wichtig, zu vermitteln, dass alle Gefühle gegenüber der Situation und

dem Täter okay sind. Das ist ein verdammt schwieriger Balanceakt. Und es ist okay, nicht perfekt zu sein. Hör ein bisschen auf dich und hab immer im Hinterkopf, was der Mittelpunkt des Ganzen sein sollte: die betroffene Person und ihr Wohlergehen.

Wenn es um Sachen geht, die eine Entscheidung erfordern (z.B. Anzeige – ja oder nein, aber auch ‚kleine' Entscheidungen wie ‚Geh ich zu der Party, wenn er da sein könnte?') – lasse der Betroffenen die Entscheidung. Auch hier ist es wieder wichtig, dass die Betroffene sich wieder als handelndes Subjekt wahrnehmen kann und nicht als Person, die ohnmächtig gegenüber dem ist, was mit ihr passiert. Frage sie nach ihren Bedürfnissen, um vielleicht bei der Entscheidung helfen zu können (um bei dem Beispiel von oben zu bleiben: ‚Meinst du, dir würde eine Party gerade guttun?' - ‚Wie wäre es, ihn zu treffen?'). Vielleicht kannst du auch Optionen aufzeigen, wie du die Betroffene in ihren Entscheidungen unterstützen könntest (‚Ich kann für dich nach rechtlichen Beratungen suchen, wenn du magst.' – ‚Wenn du möchtest, komme ich sehr gerne mit und bleibe auf der Party in deiner Nähe.').

Zum Weiterlesen: A World Without Zine. Auf englisch., re.ACTion (2010): S.41ff

Leider wird das Geschehene vermutlich eine ganze Weile im Raum stehen und es kann sehr anstrengend werden, sich dauernd damit auseinanderzusetzen. Nicht nur für die Betroffene, auch für dich. Trotzdem: Bleib am Ball. Melde dich bei ihr und zeig, dass du da bist und dass du gerne da bist. Höre zu, auch wenn sie zum hundertsten Mal das Gleiche erzählt. Wenn sie ununterbrochen davon redet, hat das einen ganz bestimmten Grund: Es beschäftigt sie dermaßen und es hat so viel Einfluss auf ihr Leben und ihren Alltag, dass es nötig ist. Es muss natürlich nicht sein, dass sie dauernd darüber spricht, es kann sogar das ganze Gegenteil der Fall sein. Wenn es aber so ist, dann ist es wichtig, ihr all diese Gespräche und Erzählungen zu ermöglichen.

Auch, wenn das alles sehr abschreckend wirken kann, vertraue dir selbst bei allem. Die betroffene Person wird schon einen Grund haben, warum sie sich gerade an dich gewandt hat. Sie wird dir vertrauen und

wissen, dass du eine verlässliche Person bist. Versuche einfach bei allem im Hinterkopf zu haben, dass du nicht wissen kannst, wie es der Betroffenen geht und wie du es ermöglichen kannst, sie bestmöglich zu unterstützen. All das o.g. muss nicht auf jede Person, die sexualisierte Gewalt erlebt (hat) zutreffen! Es soll dir Denkanstöße geben, damit du mit der Situation und dem dir entgegengebrachten Vertrauen gut und verantwortungsbewusst umgehen kannst.

KONKRETE HILFEN

Auch hier gilt das Gleiche wie im Gespräch mit der betroffenen Person: Äußerungen von Bedürfnissen und Wünschen der betroffenen Person, ist Ausgangspunkt und Orientierung für deine/eure Unterstützung.
Versuche nicht, ‚neutral' dem Geschehenen gegenüber zu sein, sondern zeig dich aktiv parteilich mit der Betroffenen und versuche, praktische Unterstützung zu organisieren. Konkret bedeutet das: Es wird nicht nur nicht angezweifelt, dass genau das passiert ist, was die Betroffene sagt, sondern Unterstützung sollte so organisiert werden, dass für die betroffene Person ein Schutzraum entsteht und die Person sich um sich selbst kümmern kann. ‚Schutzraum' meint hierbei nicht einen Raum im wörtlichen Sinne, sondern alle Unterstützungen, die eben nötig sind, um zur Ruhe zu kommen und eine Verarbeitung von allem zu ermöglichen. Das können die verschiedensten Dinge sein, von einfach-nur-da-sein über Begleitung zu Terminen bis zum buddysystem. Was das im Einzelnen bedeutet oder bedeuten kann, wird im Weiteren noch in den jeweiligen Abschnitten erklärt. Es gibt allerdings noch ein paar Sachen vorweg, die du unbedingt beachten solltest:

Glossar :
Parteilichkeit

1. Tu niemals irgendetwas ohne das Einverständnis oder gegen den Willen der Betroffenen. Du meinst, sie sollte auf jeden Fall anzeigen, was passiert ist, sie will aber nicht? Sie wird Gründe dafür haben. Und die sind, was zählt. Dabei geht es natürlich nicht nur um polizeiliche Anzeigen, sondern um alle Entscheidungen, die irgendwie mit der Sache zu tun haben. Das mag schwer sein, ist aber der einzige Weg, der Betroffenen nicht ein weiteres Mal ihren Status als handelnde, aktive Person abzusprechen.

2. Bei einer Unterstützung geht es nicht darum, ‚fertige Lösungen' zu präsentieren, damit alles schnell besser gehen kann. Es geht um die Begleitung auf dem Weg, darum einen Rahmen zu schaffen, in dem eine Aufarbeitung des Geschehenen durch die Betroffene stattfinden kann. Welche Schritte dazu notwendig sind, ist in jedem Fall anders. Deine Aufgabe ist es, die Betroffene bei den Schritten zu begleiten und ihr zur Seite zu stehen, denn genau das macht eine Unterstützung aus.

WAS KANN EINE UNTERSTÜTZUNG BEINHALTEN?

OFFIZIELLE STELLEN

In diesem Kapitel soll es darum gehen, welche Möglichkeiten für den Umgang mit dem Geschehenen sinnvoll sein können, jenseits von einer Unterstützung des sozialen Umfelds. Bei den aufgeführten Möglichkeiten gilt das gleiche, wie immer: Nur die Betroffene kann wissen, was sie braucht und sollte niemals zu irgendeinem Schritt gedrängt werden. Die Entscheidung liegt einzig und alleine bei ihr. Eine gefallene Entscheidung kannst du unterstützen, indem du sie z.B. dahin begleitest, wo sie hingehen möchte (Therapeut_in, Beratungsstelle etc.), Termine für sie vereinbarst (wenn dies sinnvoll ist) oder im Vorfeld mit ihr alles durchsprichst, was sie sagen und erreichen möchte. Lasse sie wissen, dass du bereit bist und ihr gerne hilfst, wo du kannst. Frage sie nach ihren Gedanken dazu und wo du dich einbringen kannst.

Äußere Unterstützung – damit meine ich Unterstützung, die auf irgendeine Art und Weise von einer offiziellen Stelle kommt – wird oftmals nicht in Anspruch genommen, weil fehlende Informationen eine große Hemmschwelle darstellen können. Gerade behördliche und bürokratische Abläufe können eine_n in ihrer Kompliziertheit erschlagen, weswegen du im Folgenden die groben Abläufe von möglichen

Schritten findest, die hoffentlich diese Hemmschwelle etwas senken können. Sprecht ruhig über alle Möglichkeiten, je mehr Informationen im Raum sind, desto sicherer kann eine Entscheidung von der Betroffenen gefällt werden!

1. MEDIZINISCHE VERSORGUNG

Wenn alles noch nicht lange her ist, die Betroffene verletzt ist und/oder sie weiß, dass sie Anzeige gegen den Täter erstatten möchte, bzw. sich diese Möglichkeit offen halten möchte, sollte sie eine_n Ärzt_in aufsuchen. Gerade bei einer späteren Anzeige ist die Dokumentation von Verletzungen ein wichtiger Beweis für das, was geschehen ist. Wenn die Betroffene die Untersuchung wegen einer bevorstehenden polizeilichen Anzeige macht, ist es sinnvoll, vorher zu fragen, ob die_der Ärzt_in sich mit Spurensicherung auskennt. Die_der Ärzt_in wird die Betroffene komplett untersuchen und alle Verletzungen dokumentieren (es besteht Dokumentationspflicht, weil Verletzungen potenziell als Beweismittel vor Gericht dienen können). Eventuell wird sie auch von einer_einem Frauenärzt_in untersucht, auch hier gilt die Dokumentationspflicht. Rechnet damit, dass die Betroffene sehr direkten Fragen zu dem, was passiert ist, ausgesetzt sein kann.

Es gibt auch die Möglichkeit der anonymen Spurensicherung. Hier werden gerichtlich verwertbar Spuren gesichert, die regulär 6 Monate anonym aufbewahrt werden. Die durchführende Stelle ist in Hamburg an das UKE angegliedert, die Adresse dazu findest du unter ‚Wichtige Adressen und Links'. Es empfiehlt sich, vorab einen Termin zu vereinbaren und zu fragen, ob die Betroffene noch etwas mitbringen soll. Bei einer Spurensicherung gibt es regulär keine medizinische Erstversorgung.

Bevor die Betroffene zur Erstversorgung und/oder Spurensicherung geht, ist es sinnvoll, nicht zu duschen, Zähne zu putzen oder die Fingernägel sauberzumachen. Lasst am besten alles so, wie es ist, auch wenn das Bedürfnis ein anderes sein mag. Beweisstücke wie Kleidung hebt ihr am besten ungewaschen in einer Papiertüte auf.

Ärzt_innen stehen generell unter Schweigepflicht, das heißt, sie dürfen keine Informationen weitergeben (auch nicht, wenn die Betroffene von einer bereits geschehenen Straftat berichtet), weder an die Polizei noch an sonst irgendjemanden. Es gibt allerdings ein paar Ausnahmen: Zum einen kann die Betroffene die_den Ärzt_in für eine Aussage von der Schweigepflicht entbinden (andernfalls darf keine Aussage gemacht werden). Das kann auch limitiert geschehen, indem sie der_dem Ärzt_in bewilligt, z.B. ausschließlich über ihre Verletzungen auszusagen, aber zu allem Anderen (der Bericht zu dem, was passiert ist etc.) zu schweigen. Zum anderen gibt es Ausnahmefälle, in denen auch ohne ihre Zustimmung die Schweigepflicht entfällt. Besteht der Verdacht auf weitere drohende, schwere Taten wie z.B. Mord, ist die_der Ärzt_in verpflichtet, dieses zu melden (§ 138 StGB). Außerdem gibt es einen Paragrafen, der besagt, dass etwas gemeldet werden kann, wenn es als eine Gefahr für ‚Leben, Leib, Freiheit' etc. der Person eingeschätzt wird (§34 StGB). Bei Personen unter 18 Jahren wird die Schwelle dessen, was als ein ‚rechtfertigender Notstand' definiert wird vermutlich deutlich niedriger sein, als bei einer Person über 18 Jahren. Bevor die_der Ärzt_in irgendetwas gegen den Willen der Betroffenen unternimmt, wird sie_er allerdings sehr wahrscheinlich erst einmal mit ihr sprechen und sie überzeugen wollen, selbst alles zu melden.

Neben der Befragung, der Dokumentation und der Wundversorgung können auch ein Schwangerschaftstest oder Tests auf sexuell übertragbare Krankheiten gemacht werden bzw. Medikation zur Prophylaxe verschrieben werden. Für all das (Dokumentation, auch mit Fotos; Blutentnahme; Schwangerschaftstest; HIV-Test; Test auf Geschlechtskrankheiten und Hepatitis; Sicherung von Spuren als eventuelle spätere Beweismittel) muss die Betroffene eine Einverständniserklärung unterschreiben.
Ärzt_innen können euch auch Adressen von therapeutischen Anlaufstellen in eurer Nähe zukommen lassen, wenn die Betroffene das möchte.

Zum Weiterlesen:
Hamburger Ärztekammer

2. PSYCHOLOGISCHE BZW. THERAPEUTISCHE UNTERSTÜTZUNG

Auch, wenn die Betroffene in dir bereits eine Person gefunden hat, die sie unterstützt und mit der sie reden kann: Das ersetzt niemals eine Therapie! Nur professionelle Unterstützung kann gezielt helfen, das Geschehene zu verarbeiten. In einem freund_innenschaftlichen Rahmen ist es nicht möglich, alles aufzufangen. Zum Glück ist das aber auch gar nicht nötig, denn genau dafür ist professionelle Unterstützung schließlich da.
Wenn die Betroffene sich professionelle Unterstützung holen möchte (und das ist die Grundvoraussetzung dafür – nicht was andere denken, was ihr gut tut!), gibt es verschiedene Möglichkeiten.

2.1 Beratungsstellen

Beratungsstellen sind bis auf einzelne Ausnahmen kostenfrei. Dort arbeiten z.B. Psycholog_innen und Sozialpädagog_innen und beraten zu alltagspraktischen Themen, informieren über und vermitteln an andere Einrichtungen und bieten teilweise auch Therapien an (z.B. zur Überbrückung bis die Betroffene eine_n geeignete_n Therapeut_in gefunden hat).

Es kann sich dort auch über verschiedene Therapieansätze informiert werden (Verhaltenstherapie, Psychoanalyse...) oder Informationen über Angebote in Hamburg geholt werden.

Die meisten Beratungsstellen in Hamburg bieten offene Sprechstunden an, bei denen die Betroffene einfach anrufen oder vorbeigehen kann. Sie kann auch (telefonisch oder per E-Mail) einen Termin vereinbaren, wenn auf jeden Fall viel Zeit für das Gespräch sein soll. Hierbei kannst du vielleicht unterstützen und einen Termin für die Betroffene vereinbaren. Bei einigen Beratungsstellen gibt es auch absolut anonyme E-Mail-Beratungen.

Es gibt in Beratungsstellen also die Option, sich unverbindlich mit

Möglichkeiten der Unterstützung auseinanderzusetzen und sich damit vertraut zu machen, wenn die Betroffene sich noch nicht sicher ist, ob professionelle Unterstützung für sie infrage kommt. Sie kann sich auch einfach Informationen über Schritte, die sie jetzt gehen kann, (z.B. wie ein Gerichtsprozess abläuft oder über Frauenhäuser) holen. Personen, die beraten, stehen generell unter Schweigepflicht.

Glossar :
Kriseninter-
vention

Teilweise bieten Beratungsstellen auch Selbsthilfe(-gruppen), therapeutisch angeleitete Gruppen, Krisenintervention, Begleitung zu Ärzt_innen, Anwält_innen, Polizei, Beratung in Rechtsfragen usw. an, teilweise auch auf verschiedenen Sprachen.

Es gibt auch Beratungsstellen, die Unterstützer_innen von Betroffenen beraten.
Hinten unter ‚Wichtige Adressen und Links' findest du in diesem Heft Adressen von Hamburger Beratungsstellen und deren jeweilige Angebote. Beratungsstellen, die auch Unterstützer_innen beraten, sind extra gekennzeichnet.

2.2 Psychotherapie
Vorweg: Hier gilt das gleiche zur Schweigepflicht, wie auch bei der medizinischen Versorgung. Generell besteht diese, es gibt jedoch Ausnahmesituationen (siehe im Kapitel ‚Medizinische Versorgung').

Bei einer Psychotherapie geht es darum, mit einer professionalisierten Person darüber zu sprechen, wie es der Betroffenen geht, wie sie Sachen erlebt, wie sie sich verhält und was die Gründe dafür sind. Erlebt sie vieles negativ und belastend oder belastet sie ihr Verhalten, kann die Betroffene mit der_dem Therapeut_in zusammen an Strategien arbeiten, mit denen sie besser zurechtkommt. Die klassischen Formen sind dabei tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Verhaltenstherapie und Psychoanalyse. Deswegen ist eines besonders wichtig: Die Chemie zwischen der Betroffenen und der_dem Therapeut_in muss stimmen! Es ist bei weitem schwieriger, sich gegenüber einer (noch dazu fremden) Person zu öffnen, die einer_einem nicht sympathisch ist oder der man kein Vertrauen entgegenbringen

kann/möchte. Deswegen kann auch die Suche nach einer geeigneten Person sehr lange dauern, zumal teils lange Wartelisten bestehen.

Bei dem Erleben von sexualisierter Gewalt kann es sein, dass sich sogenannte Langzeitfolgen einstellen. Das muss nicht sein, ist aber (leider) bei nicht wenigen Personen die Reaktion der Psyche auf eine extreme Belastung. Das heißt nicht, dass es der Betroffenen den Rest ihres Lebens schlecht gehen wird, dass sie auf einmal ‚ein Freak' ist oder Ähnliches. Das heißt nur, dass sie auf sich und ihre Gefühle Acht geben sollte. Eine Therapie macht Sinn, wenn Menschen merken, dass sie sich nur sehr schwer willentlich kontrollieren können, dass sie unter ihren Gefühlen leiden und dass diese sie und ihren Alltag negativ beeinflussen (sie z.B. nicht mehr rausgehen mögen, viel mehr oder viel weniger essen als sonst, das Bedürfnis haben, sich wehzutun usw.).

Wenn die Betroffene meint, dass ihr eine Therapie gut tun würde, gibt es noch einiges zu beachten.
Als erstes, die Wahl der_des Therapeut_in: Hinten in diesem Heft findest du den Link zu einer Datenbank mit Adressen von Therapeut_innen in Hamburg. Vielleicht kannst du mit der Betroffenen zusammen überlegen, was ihr wichtig ist und was sie die_den Therapeut_in fragen möchte (zum Beispiel Fragen nach dem Arbeitsschwerpunkt oder Erfahrungen mit dem Thema etc.). Hat die Betroffene jemanden gefunden, bei der_dem sie einen guten ersten Eindruck hat, kann sie einen Termin vereinbaren. Dazu ruft am besten die Betroffene direkt in der Telefonsprechstunde persönlich an – viele Therapeut_innen vergeben Termine nur direkt an die Person, die den Termin auch wahrnehmen möchte.

Hat sie dabei keinen Erfolg, gibt es die Möglichkeit, bei der Terminservicestelle der KV Hamburg anzurufen, wenn sie gesetzlich krankenversichert ist. Die Telefonnummer findest du hinten unter ‚Wichtige Adressen und Links'. Hierbei wird innerhalb einer Woche ein Termin für ein Erstgespräch vermittelt, welches spätestens vier Wochen später stattfinden soll. Der Vorteil davon ist, dass die Betroffene schnell an

ein Gespräch kommt. Der Nachteil ist, dass die_der Therapeut_in, bei dem sie dann das Gespräch hat, nicht zwangsläufig auch freie Therapieplätze hat.

Bevor sie den ersten Termin wahrnimmst, kommt leider noch das Thema der Kostenübernahme, damit ihr keine bösen Überraschungen erlebt. Hier die wichtigsten Informationen dazu:

- Viele Krankenkassen zahlen eine Psychotherapie, wenn die zu behandelnde Symptomatik ‚Krankheitswert' hat und die_der Therapeut_in eine Zulassung von der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) hat. Das erkennt ihr am Titel der jeweiligen Person. Zugelassene Therapeut_innen haben meistens den Titel ‚Psychologische_r Psychotherapeut_in", die Betroffene kann aber sicherheitshalber auch direkt die_den Therapeut_in ihrer Wahl noch einmal fragen.
- Welche Krankenkasse (privat oder gesetzlich) was zahlt, kann sehr unterschiedlich sein. Deswegen lohnt es sich für die Betroffene, z.B. in der ersten Sitzung direkt zu fragen oder die Krankenkasse im Vorfeld einmal anzurufen.
- Es gibt auch die Möglichkeit, eine Therapie komplett selbst zu bezahlen. Die Kosten einer Therapiestunde variieren dabei zwischen 60€ und 100€, sind also nicht unbedingt erschwinglich. Dafür müssen weder Anträge gestellt werden noch Rücksicht darauf genommen werden, ob die_der Therapeut_in anerkannt ist.
- Im Regelfall gibt es ein paar ‚probatorische Sitzungen' (Testsitzungen á 50 Minuten bei einer_einem bestimmten Therapeut_in), die nicht beantragt werden müssen und die in jedem Fall gezahlt werden.
- Wenn sich die Betroffene nach den probatorischen Sitzungen für eine Therapie bei dieser Person entscheidet, muss ein Konsiliarbericht zur Therapiebeantragung bei ihrer Krankenkasse geschrieben werden. Das heißt, dass sie einmal von einer_einem Allgemeinärzt_in untersucht wird, die_der körperliche Ursachen für ihr Leiden ausschließt. Alles Weitere übernimmt dann wieder die_der Therapeut_in für die Betroffene. Zur Therapiebewilligung muss von dieser_diesem eine Diagnose gestellt und ein Antrag geschrieben werden. Ist die Therapie bewilligt, kommen keine

Zum Weiterlesen:
Psychotherapeutenkammer Hamburg, KVHH, therapie.de

Kosten auf sie zu.

Sind die probatorischen Sitzungen um, kann die Betroffene sich für oder gegen eine Therapie bei der_dem Therapeut_in entscheiden. Wenn sie glaubt, dass es irgendwie nicht passt, ein ‚Nein' ist absolut okay. Es ist vollkommen in Ordnung, Therapeut_innen abzulehnen. Es ist sogar im Sinne einer erfolgreichen Therapie, sich jemanden anders zu suchen, wenn sie sich nicht richtig wohlfühlt oder Zweifel gegenüber der_dem Therapeut_in hat. Das weiß auch die_der Therapeut_in.

Hat die Betroffene eine_n Therapeut_in gefunden, bei der_dem sie sich sicher, wohl und gut aufgehoben fühlt, kann es nach den probatorischen Sitzungen weitergehen: Es wird eine Kurz- oder Langzeittherapie beantragt und nach der Bewilligung wird evtl. ein ‚Therapievertrag' aufgestellt. Das heißt, es wird geregelt, was zum Beispiel passiert, wenn sie in den Urlaub fährt oder mal krank wird. Sie kann trotzdem jederzeit die Therapie beenden, wenn sie das möchte.

3. STRAFRECHTLICHE MÖGLICHKEITEN – VON DER ANZEIGE BIS ZUM PROZESS

Wenn das Geschehene einen Straftatbestand darstellt (d.h. in Deutschland strafbar ist), hat die Betroffene die Möglichkeit, eine Strafanzeige zu erstatten.
Wenn eine Anzeige erstattet wird, ist die Polizei in den meisten Fällen verpflichtet zu ermitteln, auch wenn die Betroffene es sich später anders überlegen sollte. Sogenannte ‚Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung' sind in Deutschland Offizialdelikte. Das bedeutet, dass ermittelt werden muss, sobald ein Amt wie z.B. die Polizei davon erfährt. Eine Anzeige kann also, wenn sie erst einmal gestellt ist, nicht mehr zurückgezogen werden. Hier wird wieder deutlich, wie wichtig es

ist, keine Entscheidungen für die Betroffenen zu treffen!
Wenn sie überlegt, eine Anzeige zu stellen, solltet ihr nicht voreilig handeln, sondern euch zuerst in Ruhe informieren. Als wichtiger Punkt wurde dabei von einer Anwältin beschrieben, sich zunächst darüber klar zu werden, was die Betroffene sich von einer Anzeige erhofft und ob das Ziel damit erreicht werden kann, bevor sie selbige stellt.

Es ist daher sinnvoll, dass die Betroffene zunächst Kontakt zu Beratungsstellen aufnimmt und sich über Vor- und Nachteile einer Strafanzeige in ihrem Fall beraten lässt. Dieses Heft bietet nur einen groben Überblick über das, was passieren kann und ersetzt niemals eine (rechtliche) Beratung! Die Adressen zu Beratungsstellen findest du unter ‚Wichtige Adressen und Links' hinten in diesem Heft. Alles, was dort besprochen wird, fällt unter die Schweigepflicht und ist (bis auf die gekennzeichneten Ausnahmen) für die Betroffene kostenfrei.
Ihr müsst euch mit einer Anzeige nicht beeilen. Wenn die Betroffene sich die Möglichkeit offenhalten will, ist jedoch eine schnelle Spurensicherung wichtig, da diese für den Ausgang eines Verfahrens von großer Bedeutung sein kann. In Hamburg gibt es die Möglichkeit der anonymen Spurensicherung angegliedert an das UKE. Nähere Informationen dazu findest du im Kapitel ‚Medizinische Versorgung' und die Adresse dafür findest du hinten unter ‚Wichtige Adressen und Links'.

In Deutschland gelten Menschen solange als unschuldig, bis deren Schuld bewiesen ist. Das heißt für die Betroffene, dass sie diejenige ist, die beweisen muss, was passiert ist, sofern nicht noch andere Personen anwesend waren oder es eindeutige Beweise gibt. Häufig steht bei Sexualdelikten dabei Aussage gegen Aussage. Zudem ziehen sich Prozesse im Zweifelsfall über mehrere Jahre und Instanzen. Den Ausgang könnt ihr vorher nicht wissen. Jedoch kann die Betroffene, wenn sie eine Anzeige stellen möchte, einige Sachen bedenken, die ihr alles erleichtern werden.

Mittlerweile gibt es die Option, eine Anzeige online zu erstatten. Das heißt für sie, dass Vernehmung und Anzeige nicht zusammenfallen.

Zudem gibt es in großen Städten – Hamburg gehört dazu – die Möglichkeit, sich nicht bei der Polizei vernehmen zu lassen, sondern direkt einen Termin mit der Abteilung für Sexualdelikte des LKA zu machen. Wenn die Betroffene eine Anzeige erstattet, wird sie in jedem Fall mindestens einmal erzählen müssen, was passiert ist und dazu befragt werden. Wie sensibel und vorsichtig dabei die Polizei- oder LKA-Beamt_innen sind, könnt ihr im Vorfeld nicht wissen.

Die Polizei kann, wenn die Tat erst wenige Stunden her ist, eine körperliche bzw. medizinische Untersuchung anordnen. Bei dieser wird genau das passieren, was unter ‚Medizinische Versorgung' in diesem Kapitel beschrieben ist. Diese Untersuchung dient der Beweis- und Spurensicherung und kann von der Betroffenen nur verweigert werden, wenn sie mit dem Täter verlobt, verheiratet oder verwandt ist. Vielleicht kannst du die Betroffene dabei begleiten. Sie kann auch darum bitten, von einer Ärztin untersucht zu werden, wenn sie das möchte.

Entweder direkt oder durch Vorladung der Polizei wird die Betroffene dann zur Vernehmung, also zur Befragung von ihr als ‚Opferzeuge', geladen. Sie muss auf diese Vorladung nicht erscheinen, aber natürlich ist ihre Aussage – insbesondere eine frühe Aussage – sehr wichtig, wenn sie eine Anzeige erstatten möchte. Spätestens bei ihrer Vernehmung wird es darum gehen, den Tathergang genau zu schildern.

Mindestens ihr_e Anwält_in kann bei deiner Befragung dabei sein. Du kannst die Betroffene unter Umständen auch begleiten. Dieses ist nur von vornherein ausgeschlossen, wenn du ebenfalls Zeug_in bist. Allerdings solltest du dazu im Hinterkopf haben, dass du kein Zeugnisverweigerungsrecht hast und eventuell später selbst aussagen musst. Ein_e Anwält_in wiederum steht unter Schweigepflicht und hat Zeugnisverweigerungsrecht.

Eventuell werden danach noch weitere Beweise gesammelt (ärztliche Gutachten oder Sachbeweise, die eine Rolle gespielt haben usw.), der oder die Täter werden vernommen, Zeug_innen werden verhört etc.

Es kann sein, dass die Betroffene noch einmal durch die Staatsanwaltschaft zur Vernehmung geladen wird. Dieser Vorladung muss sie auf jeden Fall nachkommen und zu dem Termin gehen.
Es kann auch sein, dass noch weitere Aussagen eingeholt werden sollen, z.B. durch sogenannte ‚aussagepsychologische Sachverständigengutachten', bei denen die Betroffene einmalig oder mehrfach mit Psycholog_innen über das Geschehene spricht, die ihre Aussage auf Glaubwürdigkeit hin beurteilen.

Sind die Ermittlungen abgeschlossen, kann Anklage durch die Staatsanwaltschaft erhoben werden. Dieses passiert allerdings nicht, wenn bestimmte Bedingungen erfüllt sind, z.B. wenn der Name des Täters unbekannt ist oder die Staatsanwaltschaft den Fall für ‚geringfügig' erachtet. Danach entscheidet die Staatsanwaltschaft über das, was passiert. Entweder gibt es eine Anklageschrift an das zuständige Gericht (Amtsgericht oder Landesgericht) oder das Verfahren wird eingestellt.

Wird das Hauptverfahren eröffnet, also durch die Staatsanwaltschaft Anklage erhoben, kommt es zur mündlichen Verhandlung. In dieser ist die Betroffene noch einmal Zeugin. Das ist so, weil Richter_innen ihre Entscheidung nur auf Erkenntnisse begründen dürfen, die aus der Hauptverhandlung stammen. Bis zu ihrer Vernehmung darf sie während der Verhandlung, wo auch der Täter befragt wird, nicht anwesend sein, wenn sie nicht Nebenklägerin ist. In Hamburg gibt es eine Zeug_innenbetreuung, an die sie sich vor der Verhandlung wenden kann und bei der sie sich währenddessen aufhalten kann. Auf diese psychosoziale Prozessbegleitung hat sie einen gesetzlichen Anspruch. Es gibt in fast allen Gerichtsgebäuden in Hamburg Betreuungszimmer, in denen Betroffene unterstützt werden. Sie kann auch im Vorfeld schon zu den Betreuer_innen Kontakt aufnehmen und vereinbaren, ob sie z.B. von zu Hause abgeholt wird, wieder dorthin gebracht wird oder wer noch zu ihrer Unterstützung mitkommt. Die Betreuer_innen kennen den Fall nicht und haben die Aufgabe, Betroffene vor Ort zu unterstützen. Die Kontaktadresse dafür findest du hinten in diesem Heft unter ‚Weitere Adressen und Links'.

Die Betroffene kann auch während des Verfahrens Nebenklägerin sein. Das heißt, sie hat selbst eine_n Anwält_in und hat andere Rechte, als man sie als Zeugin hat, so kann z.B. ein Ausschluss der Öffentlichkeit für ihre Vernehmung in der Hauptverhandlung beantragt werden. Die Nebenklage bietet auch noch weitere Vorteile für Betroffene (zum Beispiel Akteneinsicht) und kann schon relativ zu Beginn des Ganzen beantragt werden. Die Kosten für die_den Anwält_in für die Betroffene als Nebenklägerin werden bei ‚Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung' vom Staat übernommen, wenn es sich um ein Verbrechen handelt. Eine Straftat ist ein Verbrechen, wenn diese mit mindestens einem Jahr Freiheitsstrafe bestraft wird. Die Beratung bei einer_einem Anwält_in vor der Anzeigestellung und vor der Eröffnung des Gerichtsverfahrens ist kostenpflichtig. Hier könnt ihr euch z.B. mit dem Weißen Ring (siehe ‚Weitere Adressen und Links' hinten) in Verbindung setzen, der die Kostenübernahme unterstützen kann. Es gibt in bestimmten Fällen auch die Möglichkeit, Prozesskostenhilfe zu beantragen. Je nachdem, wie das Verfahren ausgeht, übernimmt der Täter oder der Staat die weiteren Kosten.

Zum Weiterlesen: nebenklage.org

Zum Weiterlesen: Frauennotruf Hannover, Grimm

Was ihr klar sein muss: Offizielle Prozesse heißen, dass sie vor mehreren Menschen detailliert aussagen muss, was passiert ist. Ihr werden Fragen dazu gestellt werden und es kann sein, dass die Verteidigung (also die_der Anwält_in des Täters) sie als unglaubwürdig erscheinen lassen möchte.
Sie wird auch dem Täter wieder begegnen.
Andersrum hat sie damit die Tat öffentlich gemacht und sich rechtlich gewehrt, der Täter kann vielleicht keine Bedrohung mehr für sie sein. Sie sollte sich die Vor- und Nachteile für sich in Ruhe, am Besten zusammen mit einer Beratungsstelle, einer_einem Anwält_in und/oder dir, überlegen.

Alle oben genannten Szenarien sind nur der generelle Ablauf solcher Verfahren, eine richtige Auskunft zu ihren Möglichkeiten in genau ihrem Fall erhält sie hingegen nur bei rechtlichen Beratungen und Anwält_innen!

4. ZIVILRECHTLICHE MÖGLICHKEITEN - SCHUTZANORDNUNGEN

Wenn die Betroffene sich immer noch in einer Gewalt- oder Bedrohungssituation befindet, kann sie zivilrechtliche Schutzmöglichkeiten beantragen. Das geht bei sogenannter ‚häuslicher Gewalt' (also wenn sie mit einer gewalttätigen Beziehung zusammenlebt), bei Stalking oder auch wenn Gewalt(-drohungen) von einer Person ausgehen, mit der sie nicht zusammenlebt und keine persönliche Beziehung hat.
In Deutschland gibt es das Gewaltschutzgesetz (GewSchG), was dazu dienen soll, Betroffenen von Gewalt in verschiedenen Formen, sicheren Raum zu gewährleisten. Das Gesetz gilt, wenn jemand ‚den Körper, die Gesundheit oder die Freiheit' von einer Person verletzt hat oder damit droht, das zu tun. Ist das der Fall, kann ein Zivilgericht anordnen, dass der Täter bzw. die Person, die die Betroffene bedroht, ihre Wohnung nicht betreten darf (das gilt auch, wenn Täter und Betroffene zusammenwohnen, dabei ist erst einmal egal, wer im Mietvertrag steht), sich nicht in einem bestimmten Umkreis von ihrer Wohnung aufhalten darf, sich nicht an bestimmten Orten aufhalten darf (z.B. ihrem Arbeitsplatz), dass sie nicht von ihm kontaktiert werden darf (auch nicht per SMS oder E-mail) und dass die Person nicht versuchen darf, sie irgendwie zu treffen. Diese Anordnungen können miteinander kombiniert werden, sodass für die Betroffene erst einmal ein ‚safe space' entsteht und sie zur Ruhe kommen kann. Im Regelfall sind diese Anordnungen auf ein halbes Jahr befristet, können allerdings bei Bedarf verlängert werden. Es kann auch angeordnet werden, dass sie die Einzige ist, die eine gemeinsame Wohnung nutzen darf, dabei ist egal, ob Täter und Betroffene verheiratet sind, in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft sind, ‚einfach nur' zusammenwohnen oder ob sie überhaupt eine Beziehung haben. Sind diese Schutzmaßnahmen gerichtlich angeordnet und der Täter hält sich nicht daran, begeht er eine Straftat und kann zu einer Geldstrafe oder einer Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr verurteilt werden. Die Betroffene kann bzw. muss dann wieder die Polizei rufen, auch wenn noch gar nichts passiert ist und

sie sich bedroht fühlt. Bis diese Schutzmaßnahmen angeordnet sind, kann die Polizei Platzverweise aussprechen. Das heißt, der Täter oder die Person, die sie bedroht, darf ihre oder die gemeinsame Wohnung für zehn Tage nicht betreten. Ihm werden alle Schlüssel abgenommen und er muss sofort mit den nötigsten Dingen gehen. Dieser Platzverweis bleibt bestehen, bis das Gericht eine Entscheidung getroffen hat (maximal 20 Tage). Hält der Täter sich nicht daran, kann die Polizei ihn in Gewahrsam nehmen, also einsperren. Dabei liegt es in der Entscheidung der Polizeibeamt_innen (und nicht bei der Betroffenen), ob sie diese Platzverweise für sinnvoll erachten bzw. wie groß die Gefahr ist, die vom Täter ausgeht. Wenn die Betroffene die Polizei in einer Gefahrensituation gerufen hat, wird diese auch nach begangenen Straftaten fragen. Hier gilt wieder: Ist etwas passiert, was ein Offizialdelikt ist, muss ermittelt werden, unabhängig davon, ob die Betroffene das möchte oder nicht.
Schutzanordnungen können auch als sogenannte Eilschutzanordnungen erlassen werden. Das heißt, dass das Gericht auf einen endgültigen Beweis verzichtet und stattdessen eine ‚Glaubhaftmachung' herangezogen wird. Glaubthaftmachungen sind z.B. ärztliche Atteste, Polizeiberichte oder eine Aussage von der Betroffenen. Diese muss sehr detailliert sein (mit Ort- und Zeitangaben und allem, was passiert ist) und die Betroffene muss durch eine ‚eidesstattliche Erklärung' versichern, dass ihre Aussage stimmt. Es geht also darum, dass das Geschehene mit ‚hoher Wahrscheinlichkeit stattgefunden hat' und nicht, wie sonst vor Gericht, darum, dass die Schuld des Täters bewiesen ist.

Zum Weiterlesen: häusliche Gewalt Info; Schweikert/Baer; Schweikert/Schirrmacher

Alles, was oben steht, gilt übrigens auch, wenn die Betroffene und/oder der Täter keine deutsche Staatsangehörigkeit haben!
Die Anträge für alle genannten Schutzmaßnahmen findest du kostenfrei im Internet, einen Link dazu hinten unter ‚Wichtige Adressen und Links'. Beim Ausfüllen kann sich die Betroffene auch an eine Beratungsstelle wenden, die dabei hilft. Die Adressen dazu findest du ebenfalls hinten im gleichen Abschnitt.

Wenn die Betroffene dringend Schutz braucht, aber die Polizei nicht informieren möchte, kann sie sich auch an ein Frauenhaus wenden

oder sich von einer Beratungsstelle (zu der du die Betroffene begleiten kannst) zu einem vermitteln lassen. Genaueres dazu findest du im nächsten Abschnitt und unter 2.1.

5. FRAUENHÄUSER

Frauenhäuser sind Häuser, deren Adresse generell geheim gehalten wird. Dort kann die Betroffene Schutz finden, wenn sie sich in ihrer Wohnung nicht mehr sicher fühlt und vorübergehend an einem anderen Ort wohnen möchte. In Frauenhäusern wird sie auch beraten, sei es darüber, wie sie sich aus der Gewaltsituation lösen kann, wie sie selbst zu einer neuen Wohnung kommt oder woher sie finanzielle Unterstützung bekommt. Die Betroffene kann dort selbstbestimmt wohnen, es gelten allerdings bestimmte Regeln (z.B. ist eine Regel, dass sie keine Männer zu Besuch haben darf – einschließlich ihrer Verwandten, Freunde oder vielleicht dir als Unterstützer). Sie kann das Angebot auch in Anspruch nehmen, wenn sie noch nicht weiß, ob sie sich endgültig von der Gewaltsituation lösen möchte. Ist sie von Gewalt betroffen, kann sie dort zu jeder Tages- und Nachtzeit anrufen und einen Treffpunkt vereinbaren (dieser wird an einem gut erreichbaren Ort sein – auf jeden Fall nicht direkt am Frauenhaus).
Die Betroffene sollte bestimmte Sachen bei sich haben:

- Ausweis/Pass, Aufenthaltsbescheinigung, Arbeitsgenehmigung
- Krankenkassenchipkarten
- Rentenversicherungsunterlagen, andere Versicherungsunterlagen
- Geburtsurkunde, Zeugnisse
- Geld, Kontokarte, Sparbücher
- Kleidung
- Medikamente, die sie benötigt
- wenn es für sie zutrifft: Führerschein, Mietvertrag, Heiratsurkunde, Bewilligungsbescheide für ALG, ALG II, etc.
- eventuell wichtige Erinnerungen, Schmuck etc.

Wenn sie mit ihren Kindern Schutz sucht, ist es auch wichtig, deren Unterlagen, Schulsachen, Lieblingsspielzeuge, Kuscheltiere, Bewilligungsbescheide für Kindergeld etc. einzupacken.

Die Betroffene kann natürlich auch kommen, wenn sie alle diese Sachen nicht hat. Wenn allerdings die Zeit dazu bleibt, ist es sehr sinnvoll, diese einzupacken. Vielleicht könnt ihr auch eine ‚Notfall-Tasche' bei dir deponieren, um sicher zu gehen. Wenn ihr das macht, bedenkt aber, ob der Täter die Betroffene nicht bei dir vermutet und wo ein sicherer Ort für die Übergabe der Tasche ist!

In den Frauenhäusern erfährt die Betroffene in jedem Fall erst einmal Schutz und Unterstützung, viele haben auch Angebote für Kinder.
Wenn sie Schutz braucht – sie soll ihn in Anspruch nehmen! Es ist in Ordnung, Schutz zu brauchen und es ist auch vollkommen in Ordnung, sich dafür Unterstützung zu suchen. Die Notrufnummer der Frauenhäuser in Hamburg (natürlich nicht die Adressen) findest du hinten in diesem Heft unter ‚Wichtige Adressen und Links'.

ANDERE – NICHT OFFIZIELLE – MÖGLICHKEITEN

1. Buddysystem

Das buddysystem hat den Zweck, der Betroffenen direkte Unterstützung und ‚Vorwarnung' zu geben, wenn der Täter sich an einem Ort aufhält, an dem sie auch ist oder sein möchte. Ihr könnt es zu zweit oder mit mehreren Personen anwenden. Dazu müssen Unterstützer_innen nicht unbedingt wissen, worum es geht oder wer der Täter/die Person, die die Betroffene nicht sehen möchte, ist.
Wenn du die Identität des Täters kennst, könnt ihr zum Beispiel vereinbaren, dass du eine Party vor der Betroffenen betrittst und guckst, ob er da ist. Wenn er da ist, könnt ihr vorher absprechen, was das bedeutet (ob du ihm eine Ansage machst, dass er abhauen soll, ob die Betroffene woanders hingehen möchte oder ob auch Täter und Betroffene im

gleichen Raum sein können, sie nur vorher Bescheid wissen will). Das funktioniert nur, wenn du weißt, wer er ist oder wie er aussieht. Aber auch, wenn es nur die Betroffene ist, die weiß, um wen es geht, könnt ihr das buddysystem anwenden. Ihr könnt ein Signal vereinbaren, auf das etwas bestimmtes passiert. Das könnte dann so aussehen: Ihr geht zu irgendeinem öffentlichen Ort, sie sagt auf einmal zu dir ‚WEG!'. Du gehst mit ihr irgendwo hin (an einen anderen Ort, nach Hause...) und weißt, dass du nicht fragen sollst, warum ihr gegangen seid. Das könnte aber auch so aussehen: Ihr kommt irgendwo hin, sie sieht ihn und möchte nicht, dass er sie sieht. Sie sagt ‚er ist da' und du weißt, dass die Betroffene ab jetzt diejenige ist, die euren Platz aussucht und begleitest sie, ohne zu fragen.
Du siehst, dieses Prinzip dient dazu, der Betroffenen Begegnungen möglichst angenehm zu gestalten. Wichtig dabei ist, dass im Vorfeld bestimmte Dinge besprochen wurden: Wenn ein Signalwort fällt, ist keine Zeit für Fragen oder Diskussionen, sondern es passiert einfach, was vorher abgesprochen wurde. Das kann auch sein, dass sie einfach alleine gehen möchte, sich aber von niemandem verabschiedet. Du weißt dann, dass du die_derjenige bist, die_der Allen, die fragen, sagt, dass sie schnell telefonieren musste. Die Möglichkeiten sind unbegrenzt, nur müsst ihr vorher absprechen, was die Signalwörter sind und was passieren soll.
Wenn es direkte Kommunikation zwischen der Betroffenen, dir oder einer Gruppe von Menschen, die sie unterstützen und dem Täter gibt, könnt ihr auch im Vorfeld aktiv werden. Zum Beispiel könntest du dem Täter eine E-mail schreiben, in der steht ‚du gehst am Wochenende nicht zu Party xy'. Das funktioniert leider nur, wenn er weiß, was er gemacht hat und die Forderungen der Betroffenen akzeptiert, aber gibt ihr dafür den Raum, den sie möchte.

2. Täterkonfrontation

Eine Konfrontation des Täters kann für die Betroffene enorm sinnvoll und befreiend sein. Diese bietet die Chance, ihm z.B. einmal die ganze Wut zu zeigen oder ihm mitzuteilen, dass ein bestimmter Raum nicht mehr von ihm genutzt werden soll. Welche Gründe auch immer

die betroffene Person für den Wunsch nach einer Konfrontation hat, ihr solltet auf jeden Fall über die Rahmenbedingungen dafür nachdenken. Er hat sich schon mindestens einmal scheiße verhalten, da ist es leider nicht auszuschließen, dass er das wieder tut. Vielleicht sieht er überhaupt nicht ein, was er getan hat, wird aggressiv, inszeniert sich selbst (öffentlich) als ‚Opfer' oder oder oder... Das ist leider nicht voraussehbar, auch wenn die Betroffene oder ihr vielleicht seine Reaktion erahnen könnt. Wenn er anerkennt, was er getan hat (und leider nur dann), kann damit allerdings ein großer Schritt in Richtung Kontrolle über und Gestaltung der Bedingungen für das eigene Leben der Betroffenen gemacht werden, indem sich diese z.B. wieder sicher an Orten bewegen kann und selbst die Initiative ergriffen hat. Im Folgenden findest du bzw. findet ihr ein paar Ideen für die mögliche Gestaltung einer solchen Konfrontation, falls sich die Betroffene für diesen Schritt entschieden hat. Diese können euch vielleicht dabei helfen, selbst die bestmögliche Lösung zu entwickeln.

I. Du und die betroffene Person gehen zu ihm. Sie sagt ihm alles, was sie ihm sagen möchte, lässt ihre Wut raus und sagt ihm, was sie von ihm erwartet. Das kann zum Beispiel sein, dass er sie nicht kontaktieren soll und dass er gehen soll, wenn die beiden zufällig am gleichen Ort sind. Du sagst nichts dazu, aber stehst ihr zur Seite und übernimmst, wenn es ihr zu viel wird oder weist ihn an, jetzt zu gehen.

II. Die Betroffene möchte ihn nicht sehen, aber ihm trotzdem Sachen mitteilen. Dabei ist es ihr egal, ob sie seine Reaktion mitbekommt oder nicht. Sie kann ihm eine E-Mail oder einen Brief schreiben. Der Vorteil daran ist, dass sie nichts von ihm sehen oder hören muss. Es kann allerdings auch den Nachteil haben, dass er dann vielleicht wiederum die Betroffene konfrontieren möchte und sie nicht die Möglichkeit hat, sich die Bedingungen dafür auszusuchen.

III. Sie möchte ihn nicht sehen, aber will wissen, wie er reagiert. Hier kannst du – vielleicht mit anderen Vertrauenspersonen zusammen – das für sie übernehmen. Auch hier kann sie zum Beispiel ihm alles in schriftlicher Form mitteilen, was sie ihm mitteilen möchte und das

von dir oder mehreren Menschen bei einem Treffen übergeben lassen. Oder sie möchte ihm gar nichts mitteilen, möchte nur sicherstellen, dass sie ihm nicht begegnet. Du könntest auch für sie kommunizieren, dass er an einem bestimmten Ort nichts mehr zu suchen hat etc. Hier kannst du der Betroffenen danach berichten, wie er reagiert hat.

IV. Die Betroffene möchte einfach nur ihre Ruhe und eigentlich nichts von ihm sehen oder hören. Auch das kann durch dich oder dich und andere Personen, denen sie vertraut, kommuniziert werden. Es ist möglich, ihm einfach zu sagen ‚sprich mit niemandem darüber, setze dich (professionalisiert) mit deinem Verhalten auseinander und halte dich von Ort x, y und z fern'. Diese Wünsche sind legitim. Sie ist weder in der Bringschuld noch in der Rechtfertigungspflicht! Was weder sie noch du beeinflussen können, ist sein Umgang mit der Konfrontation.

3. Sicherheitsplan

Wenn sich die Betroffene noch in einer Gefahren- bzw. Gewaltsituation befindet, könnt ihr zusammen einen Sicherheitsplan für sie erstellen. Dabei geht es darum, alles für den Notfall abgesprochen zu haben und festzuhalten, was dann wichtig ist. Im besten Fall habt sowohl du, als auch sie (an einem sicheren Ort!) diesen Sicherheitsplan schriftlich. Ein Muster für so einen Plan findet ihr im Internet, den Link dazu hinten in diesem Heft unter ‚Wichtige Adressen und Links'. Dieser kann zum Beispiel beinhalten, welches Wort sie am Telefon sagt, damit du weißt, dass du die Polizei rufen sollst oder wo sie einen Ersatzschlüssel und Kopien aller wichtigen Dokumente gelagert hat. Wenn bei dir Sachen (Dokumente, Geld, persönliche Sachen...) gelagert werden sollen oder abgesprochen ist, dass sie im Notfall bei dir Schutz finden kann, achtet darauf, dass der Täter das nicht vermuten kann! Vielleicht ist es sinnvoller, bei einer anderen Person unterzukommen. Achtet auch darauf, wann und wie ihr alles Nötige besprecht. Kann er Telefonate zurückverfolgen? Seid ihr an einem Ort, den er nicht erahnen kann? Weiß er, wo du wohnst? All das sind im Notfall sehr wichtige Fragen, die geklärt werden müssen.

WAS KANN SONST NOCH PASSIEREN?

In diesem Kapitel soll es auch gleich wieder um mehrere Sachen gehen. All diese Sachen müssen natürlich nicht passieren bzw. auf die Situation zutreffen, aber können es. Das Kapitel ist geteilt in drei wichtige Aspekte der Situation: Was kann mit ihr passieren? Was kann dir passieren? Was kann zwischen euch passieren?

1. WAS KANN IHR PASSIEREN?

Ein Phänomen, das viele Betroffene von sexualisierter Gewalt erleben sind Dissoziationen und Flashbacks.

Dissoziationen kannst du dir als Zustände vorstellen, in denen du überhaupt nicht da bist und einfach vollkommen ausgeschaltet, in Watte, unter Eis, in einem Nebel, auf jeden Fall nicht in der Realität. Diese Zustände können kommen und gehen, ohne dass du den Grund dafür kennst. Du bist in der Zeit nicht du, ein_e Fremde_r. Das kann für die Betroffenen sehr, sehr beängstigend sein: In einer Situation, in der du nicht du selbst bist, hast du auch keine Kontrolle über das, was gerade passiert und alles fühlt sich nicht echt an. Dissoziationen sind Schutzmechanismen. Hat die Betroffene welche, heißt das nicht, dass sie ‚verrückt' wird! In einer extremen Belastungssituation haben Menschen eigentlich zwei Schutzmechanismen zur Verfügung: kämpfen oder flüchten. Ist beides nicht möglich, ist der letzte Ausweg ein ‚freeze'. Die Person macht sich gefühllos und schmerzunempfindlich, indem sich das Bewusstsein einfach von der Realität abspaltet, also vollkommen weg ist. Nur der Körper ist noch da, das Erleben ist davon abgetrennt. Das passiert, um Unaushaltbares in der Situation aushaltbar und damit überlebbar zu machen. Kann die Betroffene sich nicht an alles erinnern, was passiert ist, ist das also absolut kein ‚sicheres Zeichen' für ihre Unglaubwürdigkeit, sondern ein Zeichen für ein enorm unerträgliches Erlebnis!
Dissoziationen sind also eigentlich etwas Gutes, weil sie schützen. Sie können aber auch wiederkommen, wenn die eigentliche Belastungs-

situation schon lange vorbei ist und dann sehr beängstigend sein, auch wenn sie unaushaltbare Erinnerungen und Gefühle aushaltbar machen. Sie müssen nicht ein Leben lang bleiben und die Betroffene kann lernen, diese zu kontrollieren. Wichtig dabei ist es zu versuchen, sich in einem dissoziativen Zustand bewusst wieder in die Realität zurückzuholen. Das funktioniert am besten in der bewussten Konzentration auf das Hier und Jetzt. Die Betroffene kann ausprobieren, was ihr dabei am besten hilft: Menschen in die Augen gucken, eine raue Oberfläche anfassen, das Gesicht mit kaltem Wasser waschen, den bisherigen Tagesablauf gedanklich noch einmal durchgehen und und und. Vielleicht merkst du auch, dass sie gerade ‚weg' ist (was aber nicht unbedingt für Außenstehende sichtbar ist) und du kannst sie ansprechen oder etwas sagen, was ihr beide vorher abgesprochen habt (‚wo bist du jetzt?' - ‚du bist an Ort xy und es ist jetzt yz Uhr'). Sei sehr vorsichtig mit Berührungen! Diese werden in einer Dissoziation vielleicht direkt mit dem Geschehenen in Verbindung gebracht und können alles noch schlimmer machen! Also – nimm sie nicht einfach in den Arm! Vielleicht könnt ihr außerhalb eines dissoziativen Zustands darüber sprechen, was sie ausprobieren möchte, um diese Zustände zu kontrollieren, dabei können Berührungen ein Teil davon sein. Probiere aber nicht einfach drauf los, was helfen könnte!

Zum Weiterlesen: TARA, support zine

Flashbacks sind ‚Erinnerungsblitze', die unmittelbar auf einen Trigger folgen. Ein Trigger ist ein Schlüsselreiz und kann alles mögliche sein, wie z.B. ein Geruch, ein bestimmtes Datum, ein Wort usw.
Flashbacks werfen Personen gedanklich sofort zurück in eine Situation extremer Belastung. Das muss nicht konkret als ‚Filmausschnitt' sein, sondern kann sich auch durch plötzliche, unerklärliche Schmerzen, ein überwältigendes Gefühl, ‚Bildblitze' oder Ähnliches äußern. Das liegt daran, dass Erinnerungen und Gefühle vom Gedächtnis gespeichert werden, auch wenn die betroffene Person nicht direkt auf diese Erinnerung zugreifen kann. ‚Gedächtnis' meint hier nicht nur die Erinnerungen mit allen Sinnen, sondern auch ein ‚Körpergedächtnis'. Dabei ‚erinnert' sich der Körper wortwörtlich an das Erlebte und durchlebt dieses nochmal, was für ‚unerklärliche' Schmerzen sorgen kann.
Flashbacks sind genau wie Dissoziationen eine extreme Reaktion auf

extreme Belastungen, Erinnerungen und Gefühle, die (noch) sehr an einer Person haften.
Ähnlich wie bei Dissoziationen ist es auch hier sinnvoll, zu versuchen, sich wieder bewusst in die Realität zu holen. Hier noch ein paar Tipps:

1. Trigger bewusst wahrnehmen. Es ist sinnvoll, Trigger zu kennen, auch wenn diese nicht unbedingt unmittelbar einen Sinn zu machen scheinen. Welche Trigger für die Betroffene existieren, kann natürlich nur diese herausfinden. Vielleicht bist du in einer Flashbacksituation dabei, dann kannst du auch danach mit ihr darüber sprechen und deine Wahrnehmung und Erinnerung an die Situation schildern. War vielleicht irgendwo eine tiefe Stimme? Eine Person, die dem Täter ähnlich sieht? Hat jemand geweint? Das alles kann erst mal sinnlos klingen, hat aber vielleicht damit zu tun.

2. Ankertechniken. Ist der betroffenen Person bewusst, was sie triggert oder was genau ein Flashback bei ihr auslöst, ist es möglich, Ankertechniken zu üben. ‚Anker' ist hier fast wörtlich gemeint, denn auch hier geht es darum, dass die Betroffene wieder auf den Boden bzw. in die Realität zurückkommt. Das heißt: In einem Flashback hilft es, über alle Sinne die Realität bewusst wahrzunehmen. Zu fühlen, an welchen Stellen der Körper gerade den Boden berührt, sich auf etwas Geschriebenes konzentrieren, in eine Bäckerei gehen und tief einatmen und und und... Was hilft, kann nur die Betroffene herausfinden. Hier gilt das Gleiche wie zu Dissoziationen: Wenn du merkst, dass die Betroffene gerade ein Flashback hat, sprich sie ruhig an, aber sei sehr vorsichtig mit Berührungen!

Zum Weiterlesen: A World Without, Striebel

Neben diesen – leider nicht seltenen – Phänomenen kann es sein, dass die Betroffene Überlebensstrategien entwickelt, um mit dem Geschehenen klarzukommen. Diese müssen leider nicht positiv sein, sondern können auch ganz im Gegenteil mit selbstschädigendem Verhalten einhergehen.
Das muss nicht der Fall sein und die Betroffene ist keine ‚tickende Zeitbombe' oder Ähnliches. Die folgenden Informationen sind also nur für den Fall, dass du eine negative Veränderung in dem Verhalten der

Betroffenen feststellst und nichts, worauf du dich in jedem Fall einstellen musst.
Selbstschädigendes Verhalten kann viele Formen haben: Deutliche Änderungen im Essverhalten, Selbstverletzung, sich bewusst gefährlichen Situationen aussetzen, mit viel mehr Menschen Sex haben als sonst, süchtiges Verhalten und so weiter.

Die Gründe dafür können ebenso vielfältig sein: Es kann darum gehen, emotionalen Schmerz durch körperlichen Schmerz zu überdecken oder überhaupt etwas empfinden zu können. Vielleicht geht es auch um Selbstbestrafung und Schuldgefühle oder darum, wieder selbst die Kontrolle über das zu erlangen, was mit dem eigenen Körper geschieht. Manchmal geht es darum, das Geschehene und vor Allem die damit verbundenen Empfindungen in einer Art ‚Kopie' neu zu durchleben und damit kontrollierbar zu machen.
Welche Gründe auch immer die Betroffene für ihr Verhalten hat: Es ist in jedem Fall als eine Überlebensstrategie ernst zu nehmen. Wird diese ausgeübt, erfüllt sie genau einen Zweck: Das Überleben sichern. Es geht also nicht um Aufmerksamkeit und hat mit allergrößter Wahrscheinlichkeit nichts mit dir zu tun, wenn die betroffene Person sich selbst schädigt, verletzt oder in Gefahr bringt!
Selbstschädigendes Verhalten ist natürlich absolut nicht schön mit anzusehen. Niemand möchte eine liebe Person leiden sehen.
Es ist wichtig, dir klarzumachen, dass das selbstschädigende Verhalten der Betroffenen sie jetzt gerade in ihrer aktuellen Situation schützt, so widersprüchlich das auch klingt. Das Verhalten wird die eigentlichen Probleme überdecken und somit aushaltbar machen. Deswegen ist es sinnlos, einfach nur das Verhalten verhindern zu wollen. Dieses ist nur Symptom für das eigentliche Problem und nicht das Problem.

Es kann aber natürlich sein, dass selbstschädigendes Verhalten zwanghaft bzw. suchtartig wird und somit zu einem eigenen Problem. Wenn das der Fall ist, noch einmal der Hinweis: Du bist kein_e Therapeut_in! Diese sind professionalisiert und geübt im Umgang und in der Erarbeitung alternativer, nicht-schädigender Strategien, du bist es

höchstwahrscheinlich nicht. Das musst du auch nicht werden, sondern hier ist ein Punkt, an dem du keine Verantwortung tragen kannst. Das solltest du akzeptieren. Du kannst die Betroffene nicht ‚retten' und es nicht in deiner Verantwortung, das zu tun. Aber du kannst ihr bei allem, was nötig ist, um alternative Strategien zu finden und ihr Verhalten zu ändern, unterstützend zu Seite stehen. Es ist sehr wertvoll, eine solche Unterstützung von einer Vertrauensperson zu erfahren und wunderbar, dass du diese Unterstützung leisten möchtest, aber du musst nicht perfekt sein.

Wenn die Betroffene sich schwer verletzt hat oder suizidale Gedanken äußert: Hier ist es absolut in Ordnung und richtig, etwas gegen den Willen der Betroffenen zu machen! Hol' Hilfe, und zwar sofort! Diese Situation kannst du einfach nicht alleine bewältigen. Körperliche Sicherheit und Wundversorgung stehen an erster Stelle!

Wenn die Betroffene nicht in einer akuten Gefahrensituation ist, biete dich an, über ihr Verhalten zu sprechen, ohne sie dazu zu drängen. Zeig ihr, dass du vertrauenswürdig bist und ihr zur Seite stehen möchtest! Achte aber auch hier auf dein Gesprächsverhalten: Eine Frage kann sehr bedrängend wirken und es ein sehr großer Unterschied zwischen ‚warum machst du das?' und ‚ich bin gerne bereit, dir zuzuhören'.

Zum Weiterlesen: Davis

Dieses Heft bietet, wie du siehst, nur einen sehr groben Überblick über die Thematik. Selbstschädigendes Verhalten kann in so unterschiedlichen Formen ausgeprägt sein, dass an dieser Stelle nicht auf alles eingegangen werden kann. Wenn du selbstschädigendes Verhalten an der Betroffenen beobachtest, ist es deswegen sehr sinnvoll, dir noch weitere Informationen über genau das Verhalten zu beschaffen und dich mit der Thematik auseinanderzusetzen.
Trotzdem ist es nicht leicht auszuhalten, Selbstschädigung mitzubekommen.

Wenn du mitbekommst, dass die Betroffene sich schädigt, versuche nicht, damit alleine klar zu kommen! Das musst du nicht! Es gibt keinen Grund dafür, dass du alles alleine aushalten musst! Vielleicht kannst

du mit einer Person, die die Betroffene nicht kennt anonymisiert über alles sprechen oder du und die Betroffene besprecht zusammen, mit wem du dich austauschen kannst. Schütze dich selbst, wenn es dir zu viel wird! Nicht nur die Betroffene ist wichtig und mit ihren Empfindungen ernstzunehmen, du bist es genauso!

2. WAS KANN DIR PASSIEREN?

Eine Konfrontation mit sexualisierter Gewalt, noch dazu in deinem direkten sozialen Umfeld, ist das absolute Gegenteil von schön, das ist klar.
Gerade, wenn du eigene Erfahrungen mit dem Thema gemacht hast, besteht die Gefahr einer Retraumatisierung. Aber auch, wenn du selbst keine Erfahrungen mit dem Thema hast, kann es sein, dass du Symptome einer Traumatisierung übernimmst. Das heißt, dass es bei einer Auseinandersetzung mit schwerem Leid sein kann, dass Personen, die akut nicht selbst davon betroffen sind, auch psychische Veränderungen durch die Auseinandersetzung und die Konfrontation mit dem Thema erleben können. Wie stark dieses Mitleiden (im wörtlichen Sinne) ausgeprägt ist, ist dabei abhängig von vielen verschiedenen Faktoren. Wie bereits geschrieben, ist es wahrscheinlicher, dass alte Narben aufgekratzt werden, wenn sexualisierte Gewalt im eigenen Leben schon eine Rolle gespielt hat. Auch Empathie, also die Fähigkeit, sich in andere Menschen ‚hineinzuversetzen' spielt hier zum Beispiel eine Rolle.

Glossar: Trauma; Retraumatisierung

Es kann sein, dass sich durch die Konfrontation mit dem Thema deine eigene Wahrnehmung der Welt verändert, weil du auf dieses Thema sensibilisiert wirst. Es kann auch sein, dass bei dir Schutzmechanismen greifen und dir helfen, beispielsweise die Abspaltung der Gefühle von der Situation (ähnlich der Dissoziation) oder ein Rationalisieren der Situation. Auch bei dir sind diese Mechanismen erst mal hilfreich, weil sie dich schützen. Aber sie sind eben auch ein Zeichen deiner eigenen Verletzbarkeit. Diese ist nicht unbedingt leicht einzugestehen, aber das ist ein wichtiger Punkt in der Unterstützung von Betroffenen sexualisierter Gewalt: Du bist ein Mensch. Und damit bist du verletzbar und hast Grenzen. Das ist okay. Damit geht aber

auch eine Gefährdung einher, dich selbst durch die Unterstützung stark zu belasten. Diese Gefahr ist noch verstärkt durch bestimmte Faktoren. Einer davon ist, der Gedanke bzw. der Versuch, alleine mit allem klarkommen zu müssen. Deswegen ist es wichtig, dass auch du dir Möglichkeiten schaffst, dich mit allem auseinandersetzen zu können, ohne die Betroffene. Das kann sein, dir selbst Menschen zu suchen, mit denen du darüber sprechen kannst. Auch hier gilt es natürlich, diese Menschen in Absprache mit der Betroffenen zu suchen. Also beispielsweise Menschen, die sie nicht kennen oder die ohnehin Bescheid wissen. Es gibt auch Beratungsstellen, die nicht nur Betroffene von sexualisierter Gewalt beraten, sondern eben auch deren Unterstützer_innen. Am Ende dieses Hefts unter ‚Wichtige Adressen und Links' ist eine Liste von Hamburger Beratungsstellen, dabei ist gekennzeichnet, welche auch Beratung für Unterstützer_innen anbieten. Trau dich ruhig, diese in Anspruch zu nehmen! Genau dafür sind Beratungen da!

Es ist nicht leicht, eigene Grenzen und Bedürfnisse zu erkennen. Vor Allem nicht in einer Situation, in der diese als unangemessen oder störend empfunden werden können. Deine Bedürfnisse sind aber genauso wichtig, wie die der Betroffenen! Deine Grenzen auch! Versuche, vollkommen ehrlich mit dir selbst zu sein: Was kannst du leisten? Wo sind deine Grenzen? Emotional, zeitlich, räumlich?

Achte in jedem Fall darauf, eigene Interessen nicht zu kurz kommen zu lassen und dir Pausen zu nehmen, in denen du nicht verfügbar bzw. erreichbar bist. Das schafft nicht nur einen Ausgleich, sondern sorgt auch für die nötige Distanz zu dem Geschehenen. Mach dir immer wieder bewusst, dass es nicht du bist, der_dem das Geschehene passiert ist. Und, dass du nicht die Person bist, die die Betroffene ‚retten' musst. Siehst du dich selbst als Retter_in, sorgt das nicht nur dafür, dass du eigene Grenzen ignorieren musst, sondern auch dafür, dass du die Betroffene zwangsläufig als ‚Opfer' siehst, das gerettet werden muss. Das ist sie nicht, sie ist Betroffene. Sie ist stark und sie ist mutig – sonst hätte sie dir niemals davon erzählt, was passiert ist. Dein Job und das, was du machst – sie unterstützen und für sie da sein – ist wunderbar und eine riesengroße Hilfe! Und genau darauf solltest du

dich konzentrieren. Es ist nicht nur für dich wichtig, genügend Distanz zu wahren, auch für die Betroffene. Überlastest du dich – emotional, zeitlich oder wie auch immer – kann das schnell Auswirkungen haben, weil du dann selbst Strategien entwickelst, damit fertig zu werden. Das kann eine Überidentifikation sein, indem du deine eigenen Probleme über die von der Betroffenen vergisst, das kann sein, dass du das Bedürfnis bekommst, den Kontakt zu ihr zu meiden und damit unzuverlässig wirst und so weiter. Wenn du dich schützt und auf dich selbst gut Acht gibst, ist es viel leichter, dauerhaft zuverlässig und verantwortungsbewusst zu sein!
Deswegen noch einmal alles Wichtige:

- Schaff dir Austauschmöglichkeiten über deinen Umgang mit der Situation ohne die Betroffene.
- Geh deinen Aktivitäten weiterhin nach.
- Nimm dir Zeiten, in denen du nicht ansprechbar bist.
- Konzentriere dich auf deine eigenen Empfindungen: Wie sind diese? Wie siehst du dich in der Situation? Wie siehst du die Betroffene? Was kannst du gut, wo sind deine Schwierigkeiten?
- Du bist nicht Schuld daran, wie es ihr geht! Du bist nicht verantwortlich für ihre Situation und es ist nicht in deiner Verantwortung, dass es ‚besser werden muss'. Du darfst Fehler machen und du musst nicht perfekt sein. Du bist Unterstützer_in – nicht mehr und nicht weniger. Würdige dich selbst für deine Unterstützung, es ist bei Weitem nicht selbstverständlich diese zu leisten!

Zum Weiterlesen: Joachim; Rachut/ Rachut: S.85ff; Gedanken-zine: S. 44ff

Es ist niemandem damit geholfen, wenn du dich über die Situation fertig machst, weder dir noch ihr. Im Gegenteil: Bist du selbst so mitgenommen von Allem, dass eine Unterstützung nicht mehr möglich ist, geht es zwei Menschen schlecht damit – dir und ihr. Nimm dich selbst ernst, damit genau das nicht passiert!

Eine Sache, die auch noch geschehen kann ist, dass du den Täter in freier Wildbahn triffst. Sei es auf einer Party, auf dem Weg zur Arbeit, in deinem sozialen Umfeld, wo auch immer: die Gefahr besteht.
Dabei macht es natürlich einen Unterschied, ob du ‚offiziell' weißt,

dass er der Täter ist oder nicht, bzw. ob du ihm offen zeigen kannst, was du denkst oder nicht. Hier kann es sehr gut sein, dass du an Grenzen stößt. Gerade, wenn die Betroffene nicht möchte, dass eine Auseinandersetzung mit dem Täter irgendwie stattfindet, ist es sehr wahrscheinlich, dass du in einen Zwiespalt zwischen deinen Gefühlen und denen der Betroffenen kommst.
Hier gibt es leider keine ‚Musterlösung' wie du bzw. wie ihr damit umgehen könnt. Wichtig ist allerdings, dass du dir auch hier einen Rahmen schaffst, mit deinen Empfindungen umgehen zu können. Es ist absolut in Ordnung, wütend auf den Täter zu sein! Behalte aber im Hinterkopf, dass die Betroffene der Mittelpunkt deiner Unterstützung ist. Sie ist, was zählt und was fokussiert werden sollte, nicht der Täter. Er hat sich durch seine Tat schon viel zu sehr in den Mittelpunkt gestellt. Wichtig ist einzig und allein, dass es der Betroffenen gut gehen kann, dabei ist er vollkommen egal. Vielleicht hilft dir das in Situationen, in denen du ihn triffst und auf Wunsch der Betroffenen Ruhe bewahren musst. Danach kannst du dich abreagieren, bis ihr eine Lösung dafür gefunden habt.

Ist geklärt, dass du ‚offiziell' weißt, was er gemacht hat oder ist sein Verhalten durch eine Konfrontation öffentlich gemacht worden, sieht es natürlich anders aus. Wenn das der Fall ist, ist es in Ordnung und wichtig, ihm zu kommunizieren, dass du absolut parteilich mit der Betroffenen bist. Er hat große Scheiße gebaut und es spricht nichts dagegen, ihm das genau so zu kommunizieren.
Vielleicht hat die Betroffene dem Täter gegenüber ambivalente Gefühle, das macht die Sachlage wiederum komplizierter. Gerade, wenn es vorher irgendeine Art von Beziehung von den beiden gab oder es diese immer noch gibt, macht das für deinen Umgang mit ihm nichts leichter. Deine Wut am Täter rauszulassen kann (nicht nur dann) für die Betroffene eine erneute Konfrontation mit Gewalt bedeuten, ebenso kann es für sie das Absprechen ihrer eigenen, nicht nur negativen, Gefühle zu dem Täter bedeuten. Deswegen achte darauf, in welchen Situationen es okay ist, deinen Gefühlen freie Bahn zu lassen und wann es angemessener ist, auf die Betroffene (nicht den Täter!) Rücksicht zu nehmen.

Zum Weiterlesen:
GAP

3. WAS KANN EUCH PASSIEREN?

Wie bereits beschrieben, stellen sexualisierte Übergriffe und Vergewaltigungen einen enormen Einschnitt in das menschliche Grundbedürfnis nach Sicherheit dar: Die Sicherheit ist weg, das Geschehen mit der eigenen Person und dem eigenen Körper ist außerhalb der eigenen Kontrolle. Und da ist ein wichtiger Punkt: Kontrolle. Es geht zu einem sehr großen Maße bei einer Unterstützung darum, dass die Betroffene das Gefühl der Sicherheit und der Kontrolle über das eigene Leben wiedererlangen kann. Das kann in zwischenmenschlichen Beziehungen, wie ihr beide sie zu großer Wahrscheinlichkeit habt, schwierig werden. Ist die Kontrolle erst einmal weg, kann es sein, dass bei der Wiedererlangung dieser extreme Formen ‚durchprobiert' werden. Das kann heißen, dass die Betroffene vielleicht im Moment nicht dazu in der Lage ist, selbst Entscheidungen zu treffen. Oder – ganz im Gegenteil – über alles bestimmten möchte und im Griff haben möchte, was passiert.
Gleiches gilt für Grenzen: Auch diese werden bei sexualisierter Gewalt überschritten und verletzt, weswegen es sein kann, dass die Betroffene Probleme hat, diese (wieder) definieren zu können. Das kann in dem Prozess der Bestimmung von eigenen Grenzen sowohl ein komplettes ‚Dichtmachen' bedeuten, als auch die ständige Suche nach Nähe und damit das Ignorieren von Grenzen anderer Menschen.

Zum Weiterlesen: Rachut/Rachut: S.51ff

Damit einhergehen können für zwischenmenschliche Beziehungen schwierige Situationen und Gefühle, wie z.B. extreme Eifersucht, starkes Misstrauen, ‚klammern', Isolation oder absolute Meinungs- und Empfindungslosigkeit gegenüber Entscheidungen. Ist das zwischen euch der Fall, ist es – wie eigentlich in jeder Beziehung – sinnvoll, einen Weg zu finden, ein offenes Gespräch darüber zu ermöglichen. Das heißt nicht, ihr alles ‚an den Kopf zu werfen' oder Ähnliches, sondern zu versuchen, vom eigenen Erleben und der eigenen Wahrnehmung zu sprechen (z.B. ‚Ich würde gerne deine Bedürfnisse kennen, damit wir zusammen entscheiden, was wir heute Abend machen.' statt ‚Du bist immer so meinungslos!').

Dadurch ermöglichst du, dass Aussagen nicht als ‚Anschuldigung' oder Vorwurf empfunden werden.

Wichtig ist außerdem: Auch wenn die Betroffene gerade in einer schwierigen und schlimmen Situation ist, dich gibt es auch noch. Wenn du unter eurem Umgang miteinander leidest, ist es vollkommen in Ordnung, das zu thematisieren. Auch wenn dir klar ist, dass ihr Verhalten, z.B. Misstrauen und Ablehnung dir gegenüber, nicht unbedingt mit dir zu tun hat, sondern mit dem Erlebten, heißt das nicht, dass du alles stillschweigend ‚über dich ergehen lassen' musst. Auch wenn sie gerade verletzbarer sein kann, als sie es sonst ist, heißt das nicht, dass du keine Kritik üben darfst. Mach dir ein weiteres Mal klar, dass sie stark ist und nicht das ‚schutzbedürftige Opfer', sondern ein Mensch, dem es gerade aus bestimmten Gründen nicht besonders gut geht, aber der stark und mutig ist. Duldest du alles stillschweigend, geht es damit im Zweifelsfall nicht nur dir nicht gut, sondern sie merkt, dass bei dir etwas nicht stimmt, was du aber nicht äußerst. Das wiederum kann sehr schnell dazu führen, dass sie sich nicht ernst genommen und bevormundet fühlt. Nimm euch beide – sie und dich – ernst und versuche, einen sensiblen Umgang mit eventuellen Problemen zwischen euch zu finden!

Ein Phänomen, das es außerdem gibt, ist das der Übertragung und der Gegenübertragung. Übertragung heißt hierbei, dass die Betroffene ihre Gefühle auf dich übertragen kann: Vielleicht fühlt sie sich dir gegenüber durch ihr dir entgegengebrachtes Vertrauen ausgeliefert – wie sie sich auch dem Täter gegenüber gefühlt hat – und reagiert deswegen auf einmal abwehrend und misstrauisch, wird wütend oder Ähnliches. Das Ganze funktioniert aber auch anders herum. Gegenübertragung beschreibt das Phänomen, eigene Narben wieder aufzureißen und dadurch die eigene Geschichte und eigene, nicht verarbeitete Erfahrungen auf die Betroffene zu spiegeln. Ist das der Fall, werden nicht nur alte Wunden bei dir wieder aktuell, sondern auch dein eigener Umgang damit. Das kann sich der Betroffenen gegenüber z.B. so äußern, dass du sie zwar nach wie vor unterstützen möchtest, sie aber merkt, dass du eigentlich nicht bereit dazu bist und deswegen abgeschreckt ist.

Zum Weiterlesen: Joachim

Außerdem kann es natürlich dazu führen, dass du auf einmal wieder in alte Erlebnisse geworfen bist und dich dann zuerst mit denen auseinandersetzen möchtest bzw. auseinandersetzt.

Diese Phänomene müssen nicht unbedingt bei euch auftreten. Wenn du aber etwas in diese Richtungen bei ihr, dir oder euch beobachtest, hast du damit vielleicht die Erklärung dafür gefunden und kannst dann, zusammen mit ihr, weiter überlegen, wie ihr damit umgehen möchtet.

In jedem Fall ist es weiterhin ratsam, dass ihr darauf achtet, auch noch nette Unternehmungen zusammen zu erleben. Das kann sein, ins Kino zu gehen, mit anderen Menschen zusammen etwas zu unternehmen, vielleicht auch einfach eine Zeit vereinbaren, in der explizit nicht über das Geschehene gesprochen wird oder Zeiten, in denen ihr darüber sprecht, vorher zu begrenzen. Das ist umso wichtiger, je näher ihr euch steht, damit ihr euch weiterhin ermöglicht, euch nicht nur als Betroffene bzw. nur als Unterstützer_in wahrzunehmen, sondern eben auch als die Menschen, die ihr nun mal seid.

Wenn ihr eine körperliche bzw. sexuelle Beziehung miteinander habt, kommen noch einmal weitere Punkte dazu, die bedacht werden sollten: Da das Mittel der Gewalt, die die Betroffene erlebt hat, Sexualität war, kann es sehr gut sein, dass diese sich für die Betroffene radikal verändert hat. Es kann sein, dass sie gerade nicht berührt werden möchte, oder ganz im Gegenteil auf einmal ständig Sex haben möchte. Vielleicht möchte sie auch einfach nicht mehr dir schlafen oder an bestimmten Stellen nicht mehr angefasst zu werden. Es kann auch sein, dass sich eigentlich nichts verändert hat, sie aber auf einmal in intimen Situationen Flashbacks bekommt bzw. dass bestimmte Situationen und Berührungen sie auf einmal triggern. Sprecht darüber! Es ist unglaublich wichtig (nicht nur in Fällen sexualisierter Gewalt, sondern generell!), BEVOR etwas zwischen euch passiert, abzuklären, was die jeweils andere Person möchte und was sie nicht möchte. Grenzen, die vorhanden sind, sind auf jeden Fall unkommentiert als solche zu akzeptieren! Das heißt nicht nur, nichts gegen ihren Willen zu machen, sondern auch: kein Überreden, kein ständiges Nachfragen, keine

‚abers', kein grummelig werden, kein beleidigt sein! Nur Sex, der von beiden genau so gewollt wird, ist einvernehmlich und schön für beide! Alles andere ist auch ohne, dass eine Person Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt gemacht hat, eine (erneute) Grenzverletzung und damit mehr als scheiße. Auch wenn ihr schon lange und schon vor dem Geschehenen eine Beziehung zueinander hattet, heißt das nicht, dass alles so weitergeht wie vorher! So etwas wie einen ‚Anspruch' auf Sex, Berührungen oder Kuscheln gibt es nicht, auch nicht in einer Beziehung und auch nicht, wenn ihr schon öfter was miteinander hattet. Das sollte jeder Person klar sein, ist in der Praxis aber oftmals gar nicht so einfach. Genau deswegen ist es wichtig, eine Kommunikation zu ermöglichen, mit der ihr euch beide wohlfühlt und in der ihr beide darüber sprechen könnt, was ihr euch wünscht, was gar nicht geht und so weiter.

Sollte es der Fall sein, dass ihr miteinander Sex habt, kuschelt etc. und sie bekommt auf einmal ein Flashback: Sofortiger Stopp! Auf jeden Fall! Letztendlich gilt dann das Gleiche wie zu Flashbacks generell. Sie muss bzw. wird irgendwann wieder in der Realität angekommen sein – bis dahin sei sehr vorsichtig mit Berührungen, diese können alles noch viel schlimmer machen und sie kann diese vielleicht direkt mit dem Erlebten in Verbindung bringen!
Vielleicht könnt ihr mit ein bisschen zeitlichem Abstand noch einmal darüber sprechen, was genau sie getriggert hat und das Flashback ausgelöst hat.

Generell gilt: Nehmt euch alle Zeit, die es braucht, um herauszufinden, was gerade okay und schön ist und was es nicht ist. Akzeptiert das voneinander, ohne Druck aufzubauen, sondern mit viel Verständnis und so viel Geduld, wie es braucht.

NACHWORT

Ich hoffe sehr, dass in diesem Heft einiges für dich zu finden war, was hilfreich ist und dir Ideen für deinen Umgang mit der Situation gibt, auch wenn nicht alles hier Geschriebene auf dich, sie bzw. euch zutreffen muss.

Es ist unfassbar schön, dass es Menschen wie dich gibt, die sich solchen Situationen annehmen! Es ist keine Selbstverständlichkeit, im eigenen Leben Personen zu haben, die einen in solchen Situationen auffangen und unterstützen können und du solltest nicht unterschätzen, welchen Wert das hat!

Das Ganze wird dich vermutlich viel Energie und Kraft kosten und es ist nicht einfach, eine liebgewonnene Person leiden zu sehen. Lass dich nicht entmutigen! Solche Erlebnisse brauchen teilweise sehr lange, bis sie verarbeitet sind und bis sie nicht mehr den Mittelpunkt des eigenen Lebens darstellen. Das ist scheiße – aber daran ist ausschließlich der Täter Schuld. Weder du, noch sie hat daran irgendeine Mitschuld. Nicht daran, was passiert ist und nicht daran, wie es ihr jetzt geht und wie es ihr weiter gehen wird.

Vertrau auf dich und deine Stärke, die Betroffene hat sich aus ganz bestimmten Gründen ausgerechnet an dich gewandt: Sie vertraut dir und sie weiß, was für ein_e gute_r Freund_in du bist. Sei stolz darauf und würdige dieses Vertrauen!
Bei allem, was passiert: Pass gut auf dich und deine Grenzen auf! Du bist genauso wichtig, wie sie es ist!

Ich wünsche dir, ihr und euch, dass ihr gut durch alles durch kommt und dass bald alles besser werden kann.

GLOSSAR

Betroffene
Von der betroffenen Person wird in diesem Heft in der weiblichen Form geschrieben, um die statistische Realität widerzuspiegeln: Die meisten Betroffenen sind Frauen. Dies soll nicht heißen, dass Menschen anderer Geschlechter keine Gewalt erleben oder, dass diese weniger schlimm ist.

Definitionsmacht
„Die Definition, ob eine sexualisierte Grenzverletzung vorgefallen ist, liegt einzig und allein bei der Betroffenen. Jede Betroffene von sexualisierter Gewalt kann nur für sich selbst sagen, was sie wann als Gewalt empfindet und wie sie diese individuell erlebte Gewalt wahrnimmt. Gewalt wird aufgrund der persönlichen Geschichte, Gegenwart und Erfahrung von Betroffenen unterschiedlich erlebt, eingeordnet und eingeschätzt. So kann es z.B. sein, dass ein Übergriff erst nach langer Zeit von einer Betroffenen als solcher definiert wird – Definitionsmacht verjährt nicht. Das heißt, unabhängig davon, wie der sexualisierte Übergriff aussah: wenn eine Betroffene eine Vergewaltigung oder einen sexualisierten Übergriff so bezeichnet, dann entspricht das genau ihrer Wahrnehmung und ist somit als genau diese Bezeichnung zu akzeptieren."

Zum Weiterlesen: Unterstützer_innengruppe DEFMA

Krisenintervention
meint in diesem Heft Beratung und Unterstützung für alle Betroffenen außer dem Täter, Konfrontationsgespräche (auf Wunsch), Begleitung bei Behördengängen, Begleitung zur Polizei, Therapie bzw. Unterstützung bei der Suche nach geeigneten Therapeut_innen und langfristige Betreuung, z.B. bei einem Gerichtsprozess.

Parteilichkeit
Parteilichkeit steht dem Konzept der Definitionsmacht sehr nahe. Hierbei geht es darum, wie Definitionsmacht von nicht-(akut-)Betroffenen und Unterstützer_innen angenommen wird. Parteilich handeln heißt, niemals infrage zu stellen, was die Betroffene erzählt und wie sie Geschehenes benennt, sondern genau dieses selbstverständlich zu akzeptieren und respektieren. Sich parteilich zeigen heißt, sich klar

Zum Weiterlesen: re.ACTion: S.29ff.

hinter die Betroffene zu stellen, unabhängig davon, wer sie ist und wer der Täter ist.

Retraumatisierung
meint die Wiederholung bzw. das neue Erleben eines Traumas, oftmals ausgelöst durch eine erneute Konfrontation mit dem traumatisierenden Ereignis.

Täter
In diesem Heft wird die gewaltausübende Person ‚Täter' genannt. Ich habe mich dazu entschieden, die männliche Schreibweise (gegenüber ‚Täter_in') zu benutzen, weil die meisten sexualisierten Übergriffe von Männern gegen Frauen verübt werden. Allerdings erleben nicht nur Frauen sexualisierte Gewalt, auch anderen Geschlechter und Männer sind betroffen. Ebenso üben auch andere Geschlechter Gewalt aus. Ist die Konstellation eine andere, ist dies nicht weniger schlimm oder akzeptabler. Um die statistische Wahrscheinlichkeit abzubilden, habe ich mich jedoch für diese Form entschieden.

Trauma
Trauma bedeutet im wörtlichen Sinne ‚Verletzung'. Ein Ereignis oder eine Situation ist traumatisch, wenn eine „Person selbst Opfer oder Zeuge eines Ereignisses war, bei dem das eigene Leben oder das Leben anderer Personen bedroht war oder eine ernste Verletzung zu Folge hatte. Die Reaktion der betroffenen Person beinhalten Gefühle von intensiver Angst, Hilflosigkeit oder Entsetzen."

Zum Weiterlesen: TARA

Trigger
Ein Trigger ist ein Schlüsselreiz, der sofort Erinnerungen und/oder Gefühle in dir hervorruft. Im positiven Sinne kannst du dir das vorstellen wie beispielsweise dieser eine Geruch, bei dem du sofort an eine schöne Szene aus deiner Kindheit denken musst oder der Ort, an dem du immer an deine erste Liebe denkst. Trigger können dich sofort gedanklich in eine schlimme Situation zurückwerfen. Auch hier sind die Trigger verschiedene (Orte, Stimmen, Gerüche, Wörter, bestimmte Stellen, an denen du berührt wirst, ein bestimmtes Datum usw.) und lösen verschiedenes aus. Das passiert, wenn Erinnerungen noch sehr an dir haften.

Zum Weiterlesen: support zine: S.20ff. Auf englisch.

WICHTIGE ADRESSEN UND LINKS

ANONYME SPURENSICHERUNG

Rechtsmedizinische Untersuchungsstelle für Opfer von Gewalt
c/o Institut für Rechtsmedizin
Butenfeld 34, 22529 Hamburg
040 – 7410 52127
Notfallnummer: 0172 – 426 80 90
(Nachts und am Wochenende Terminabsprache erbeten)
Bundesweite Datenbank zu anonymer Spurensicherung:
https://frauenrechte.de/online/index.php/themen-und-aktionen/haeusliche-und-sexualisierte-gewalt/unterstuetzung-fuer-betroffene/anonyme-spurensicherung

BERATUNGSSTELLEN

(Hinweis: Beratungsstellen, die auch Unterstützer_innen beraten, sind mit einem * vor dem Namen gekennzeichnet.)

Angebote der einzelnen Beratungsstellen findest du auf deren Hompages, eine Übersicht über die Angebote der einzelnen Beratungsstellen findest du hier:
http://www.allerleirauh.de/pdf/Allerleirauh-Rat-und-Hilfe.pdf.

Mögliche Angebote sind z.B. Beratung per Mail, telefonisch oder persönlich; therapeutisch angeleitete Gruppenangebote; Prozessbegleitung; Krisenintervention; Beratung auf verschiedenen Sprachen; Begleitung zu Ämtern; Informationen über rechtliche Möglichkeiten und Begleitung; Informationen über medizinische und therapeutische Versorgung; Informationen über weiterführende Angebote (Selbsthilfegruppen, Treffpunkte…), Beratung von Anwält_innen; Beratung bei Zwangsheirat…

Im Folgenden sind zur Übersicht die Arbeitsschwerpunkte aufgeführt.

***Allerleihrauh e.V.**
Hammer Steindamm 44
22089 Hamburg
(Wandsbek/Eilbek)
Telefon 040 - 298 344 83
Fax: 040 - 298 344 84
http://www.allerleirauh.de/
info@allerleihrauh.de

Schwerpunkt:
Beratung bei sexueller Gewalt, Prävention und Fortbildung

Telefonzeiten:
Mo: 9.30 - 13.00
Di, Mi: 9.30 - 13.00 | 14.00 - 17.00
Do: 14.00 - 18.00
Fr: 09.30 - 13.00

Amnesty for Women e.V.
Große Bergstr. 231
22767 Hamburg
(Altona)

Telefon 040 - 384 753
Fax 040 - 385 758
www.amnestyforwomen.de
info@amnestyforwomen.de

Schwerpunkt:
Beratung bei häuslicher und sexualisierter Gewalt auf Deutsch, Französisch, Spanisch, Thailändisch und Englisch, Begleitung zu Ämtern, Rechtsanwält_innen und Ärzt_innen

Telefonzeiten:
Mo, Mi, Fr : 10.00 - 14.00
Di, Do: 14.00 - 18.00

***basis-praevent**
Steindamm 11
20099 Hamburg (St. Georg)
Telefon 040 - 398 426-61
Fax 040 - 398 426-26
http://www.basisundwoge.de/hilfe-suchen-finden/bei-sexueller-gewalt/
basis-praevent@basisundwoge.de

Schwerpunkt:
Beratung und Prävention bei sexueller Gewalt gegen Jungen

***Beratungsstelle Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V.**
Beethovenstr. 60
22083 Hamburg
(Barmbek Süd)

Telefon 040 - 255 566
(mit Anrufbeantworter, in dem Fall wird zurückgerufen)
Fax 040 - 258 317
www.frauennotruf-hamburg.de
kontakt@frauennotruf-hamburg.de

Schwerpunkt:
Fachberatungsstelle für vergewaltigte Frauen und Mädchen

Telefonzeiten:
Mo, Di, Do, Fr : 09.30 - 13.00
Mo, Do: 15.00 - 19.00
Di, Mi: 15.00 - 16.00

biff Altona
Bogenstr. 2
20144 Hamburg
(Altona/Eimsbüttel)

Schwerpunkt:
Beratung und Informationen für Frauen

Telefon 040 - 436 399 | 040 - 396 762
Fax 040 - 431 883 06
www.bifff.de
info@biff-eimsbuettel-altona.de

Telefonzeiten:
Mo : 13.00 - 15.00
Di: 16.00 - 18.00
Mi: 17.00 - 19.00
Do: 10.00 - 12.00

Telefonische Beratung:
Mo : 12.00 - 13.00
Di: 15.00 - 16.00
Mi: 10.00 - 11.00
Do: 12.00 - 13.00

biff Harburg
Neue Straße 59
21073 Hamburg (Harburg)

Telefon 040 - 777 602
Fax 040 - 594 690 75
www.bifff.de
biff-harburg@hamburg.de

Schwerpunkt:
Beratung und Informationen für Frauen

Telefonzeiten:
Di : 16.00 - 18.00
Do: 10.00 - 12.00

biff Winterhude
Moorfurthweg 9b
22301 Hamburg (Winterhude)

Telefon 040 - 280 790 7
Fax 040 - 280 752 0
www.bifff.de
biff.winterhude@hamburg.de

Schwerpunkt:
Beratung und Informationen für Frauen

Telefonzeiten:
Mo : 17.00 - 19.00
Mi, Fr : 10.00 - 12.00

***Dolle Deerns e.V.**
Niendorfer Marktplatz 16
22459 Hamburg (Niendorf)

Telefon 040 - 439 415 0
Fax 040 - 430 939 31
www.dolledeerns-fachberatung.de
beratung@dolledeerns.de

Schwerpunkt:
Fachberatungsstelle gegen sexuelle Gewalt

***Dunkelziffer e.V.**
Albert-Einstein-Ring 15
22761 Hamburg (Bahrenfeld)

Telefon 040 - 421 070 010
Fax 040 - 421 070 055
www.dunkelziffer.de
info@dunkelziffer.de

Schwerpunkt:
Unterstützung von Mädchen und Jungen, die sexuelle Gewalt erfahren haben

Telefonzeiten:
Mo, Di, Do : 10.00 - 13.00
Di, Mi : 14.00 - 16.00

Isis
Stadtbahnstr. 2
22393 Hamburg (Sasel)

Telefon 040 - 600 139 93
Fax 040 - 600 134 84
www.beratungsstelle-isis.de
beratungsstelle-isis@web.de

Schwerpunkt:
Beratungsstelle für Frauen und Mädchen

Telefonzeiten:
Mo, Di, Do, Fr : 09.00 - 11.00
Mi: 16.00 - 18.00

i.bera
Norderreihe 61
22767 Hamburg (Altona)

Telefon 040 - 350 177 226
Fax 040 - 350 177 212
www.verikom.de/gewaltschutz/ibera-ueber-uns
i.bera@verikom.de

Schwerpunkt:
Interkulturelle Beratungsstelle für Opfer von häuslicher Gewalt und Zwangsheirat

Offene Beratungszeit:
Mo : 13.00 - 16.00

intervento
Holstenstraße 79-81
22767 Hamburger (Altona)

Telefon 040 - 226 226 27
Fax 41 30 70 81
www.verikom.de/gewaltschutz/intervento
intervento@verikom.de

Schwerpunkt:
Proaktive Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt und Stalking

Beratungstermine:
Nur nach Vereinbarung.

LÂLE
Brahmsallee 35
20144 Hamburg (Eimsbüttel)

Telefon 040 - 729 632 25
040 - 729 632 26
Fax 040 - 729 632 24
http://ikb-lale.de/
lale@ikb-integrationszentrum.de

Schwerpunkt:
Interkulturelle Beratung für Opfer von häuslicher Gewalt und Zwangsheirat (mehrsprachig)

Offene Beratungszeit:
Di: 10.00 - 13.00
Mi : 14.00 - 17.00

Mädchenhaus Hamburg
Telefon 040 - 428 49 265
www.hamburg.de/basfi/start-faltblaetter/4328662/faltblatt-maedchenhaus
KJND-Maedchenhaus@leb.hamburg.de

Schwerpunkt:
Vorübergehende Wohnmöglichkeit für Mädchen, die Schutz vor Gewalt suchen.

Telefonzeiten:
Das Telefon ist tagsüber besetzt, um Beratungstermine zu vereinbaren. Für akute Krisen ist es rund um die Uhr erreichbar.

***Opferhilfe Hamburg**
Paul-Nevermann-Platz 2-4
22765 Hamburg (Altona)

Telefon 040 - 381 199 3
040 - 389 57 86
www.opferhilfe-hamburg.de
mail@opferhilfe-hamburg.de

Schwerpunkt:
Beratungsstelle für alle erwachsenen Frauen und Männer und deren Angehörigen

Telefonzeiten:
Mo, Fr : 10.00 - 13.00
Di, Do: 10.00 - 17.00
Mi: 13.00 - 17.00

Patchwork
Bahrenfelder Straße 255
22765 Hamburg (Altona)

Telefon 0171 - 633 25 03
Fax 040 - 380 386 60
www.patchwork-hamburg.org
info@patchwork-hamburg.org

Schwerpunkt:
Beratung Frauen für Frauen gegen Gewalt.

Telefonzeiten:
täglich 09.00 - 19.00

Weißer Ring e.V.
verschiedene Standorte in Hamburg

Telefon 040 - 2517680
Fax 040 - 2504267
https://hamburg.weisser-ring.de/
lbhamburg@weisser-ring.de

Schwerpunkt:
Ansprechpartner für Opferhilfe und Kriminalitätsprävention

***Zündfunke e.V.**
Max-Brauer-Allee 134
22765 Hamburg (Altona)

Telefon 040 - 890 121 5
Fax 040 - 890 483 8
www.zuendfunke-hh.de
info@zuendfunke-hh.de

Schwerpunkt:
Verein zur Prävention und Intervention zu sexuellem Missbrauch an Kindern und Frauen

Telefonzeiten:
Mo : 17.30 - 19.30
Di, Fr: 10.00 - 12.00
Mi: 13.00 - 15.00

***Zornrot e.V.**
Vierlandenstr. 38
21029 Hamburg
(Bergedorf)

Telefon 040 - 721 736 3
Fax 040 - 720 051 48
www.zornrot.de
info@zornrot.de

Schwerpunkt:
Beratung, Information, Prävention und Therapie bei sexualisierter Gewalt gegen Mädchen und Jungen

Telefonzeiten:
Mo, Fr : 10.00 - 12.00
Di: 14.00 - 16.00
Do: 09.00 - 12.00

THERAPIEPLATZVERGABE

Terminservicestelle der KV Hamburg
Telefon 040-55 55 02 00
http://www.kvhh.net/kvhh/pages/index/p/1113

Telefonzeiten:
Mo - Fr: 09.00 - 13.00
Do: 15.00 - 17.00

SCHUTZSTELLEN

Frauenhäuser in Hamburg
Notruf 040 - 8000 4 1000
Fax 040 - 8000 4100 19
www.24-7-frauenhaeuser-hh.de
schutz@24-7-frauenhaeuser-hh.de

Mädchenhaus Hamburg
Telefon 040 - 428 492 65
Schwerpunkt: Mädchen von 13 bis 17 Jahren

Zuflucht
Telefon 040 - 38 64 78 78
Fax 040 - 38 64 78 80
www.basisundwoge.de/hilfe-suchen-finden/bei-sexueller-gewalt/
info@basisundwoge.de
Schwerpunkt:
„Zuflucht“ bietet jungen Migrantinnen zwischen 14 und 21 Jahren Hilfe, die von Zwangsheirat oder familiärer Gewalt – also auch von sexuellen Übergriffen – bedroht sind.

Datenbank mit Adressen von Psychotherapeut_innen
http://www.psych-info.de/

Musteranträge für Schutzanordnungen
http://www.big-berlin.info/medien/schutzantraege

Persönlicher Sicherheitsplan – Muster
www.gewaltschutz.info/download/de/sicherheitsplan.rtf

Zeugenbetreuung Hamburg

Sievekingplatz 3	Telefon	040 - 428 433 899
20355 Hamburg		040 - 428 433 126
(Neustadt)	Fax	040 - 428 434 318

http://justiz.hamburg.de/amtsgericht/1287516/zeugenbetreuung/

ZUM WEITERLESEN

Über sexualisierte Gewalt

Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe (bff): Streitsache Sexualdelikte. Zahlen und Fakten.
https://www.frauen-gegen-gewalt.de//tl_files/downloads/sonstiges/Streitsache_Sexualdelikte_Zahlen_und_Fakten_b.pdf

#ichhabnichtangezeigt (2012): Auswertung der Social-Media-Kampagne #ichhabnichtangezeigt vom 01.Mai 2012 bis 15.Juni 2012.
https://ichhabnichtangezeigt.files.wordpress.com/2012/07/auswertung_ausf-web.pdf

Psychologische Aspekte sexualisierter Gewalt

Feldmann, Harald (1992): Vergewaltigung und ihre psychischen Folgen. In: Glatzel, Joachim/Krüger, Helmut/Scharfetter, Christian (Hg.): Forum der Psychiatrie. Band 33. Stuttgart.

Was kann ich tun?

Worum geht es bei der Unterstützung?

Gedanken über gemeinschaftliche Hilfe in Fällen von intimer Gewalt.
http://transformation.blogsport.de/images/TransformativeHilfe.pdf

Rachut, Ellen/Rachut, Siegfried (2004): Folgen sexueller Gewalt. Verstehen lernen – helfen lernen. Königstein/Taunus.

Das direkte Gespräch

A World Without Sexual Assualt Zine.
https://toleratedindividuality.files.wordpress.com/2015/02/world-without-sexual-assault-for-a-community-response-to-sexual-assault.pdf

reACT.ion (2010): Antisexismus_reloaded. Zum Umgang mit sexualisierter Gewalt – ein Handbuch für die antisexistische Praxis. Münster.

Was kann eine Unterstützung beinhalten?

Offizielle Stellen

Medizinische Versorgung

Ärztekammer Hamburg et al. (2010): Leitfaden ‚Häusliche Gewalt'. Hinweise zu Diagnostik, Dokumentation und Fallmanagement. Hamburg.
https://www.aerztekammer-hamburg.org/files/aerztekammer_hamburg/wissenswertes/gewalt/leitfaden_haeusl_gewalt_18_10_10.pdf

Psychotherapie

Psychotherapeutenkammer Hamburg: *www.ptk-hamburg.de*

Krankenkassenärztliche Vereinigung Hamburg (KVHH): *www.kvhh.de*

Datenbank mit Adressen von Psychotherapeut_innen:
http://www.psych-info.de/

Informationen zu Psychotherapie:
https://www.therapie.de/psyche/info/

Strafrechtliche Möglichkeiten – von der Anzeige bis zum Prozess

Zum Ablauf – von einem Frauennotruf geschrieben:
www.frauennotruf-hannover.de/infos-tipps-links.php#strafanzeige

Ein sehr empfehlenswerter Beitrag, der einen detaillierten Überblick über den Weg durch das Strafrecht bietet, ist dieser hier: Grimm, Ronska Verena (2017): Anzeigen oder nicht? Der Weg durch die Justiz

bei Sexualdelikten. In: Holst/Montanari (Hg.): Wege zum Nein. Emanzipative Sexualitäten und queer-feministische Visionen. Beiträge für eine radikale Debatte nach der Sexualstrafrechtsreform in Deutschland 2016. Münster. S.217 – S. 246.

Informationen zur Nebenklage:
https://www.nebenklage.org/

Ein Formular zum Beantragen von Prozesskostenhilfe findest du hier:
http://www.justiz.de/formulare/zwi_bund/zp1a.pdf

Zivilrechtliche Möglichkeiten - Schutzanordnungen

Gewaltschutzgesetz:
http://www.gesetze-im-internet.de/gewschg/index.html

Informationen der Stadt Hamburg:
http://www.hamburg.de/haeusliche-gewalt/

Zusammenfassende Informationen zu Schutzmöglichkeiten:
http://www.big-berlin.info/sites/default/files/medien/330_IhrRecht_dtsch.pdf

Schweikert, Birgit/Baer, Susanne (2002): Das neue Gewaltschutzgesetz. Leitfaden. Baden-Baden.

Schweikert, Birgit/Schirrmacher, Gesa: Der Schutz vor Gewalt in der Familie.
https://azslide.com/der-schutz-vor-gewalt-in-der-familie_59d1d6f5172 3ddd48a3ec934.html

Musteranträge für Schutzanordnungen:
http://www.big-berlin.info/medien/schutzantraege

Was kann sonst noch passieren?

Was kann ihr passieren?

TARA (2010): Sexualisierte Gewalt und Trauma. Eine Informationsbroschüre der Beratungsstelle Tara.
https://www.frauen-gegen-gewalt.de//tl_files/downloads/sonstiges/Streitsache_Sexualdelikte_Zahlen_und_Fakten_b.pdf

support zine:
http://www.phillyspissed.net/sites/default/files/ZINE%20Support.pdf

A World Without Sexual Assault Zine.
https://toleratedindividuality.files.wordpress.com/2015/02/world-without-sexual-assault-for-a-community-response-to-sexual-assault.pdf

Striebel, Christine (2004): Nicht allein. Unterstützung von Betroffenen sexueller Gewalt. Berlin.

Davis, Laura (1992): Verbündete. Ein Handbuch für Partnerinnen und Partner sexuell mißbrauchter Frauen und Männer. Berlin.

Was kann dir passieren?

Joachim, Ingeborg (2004): Belastungen und Risiken durch die Konfrontation mit dem Trauma sexualisierter Kriegsgewalt in der Arbeit. In: Medica Mondiale e.V. (Hrsg.): Sexualisierte Kriegsgewalt und ihre Folgen. Handbuch zur Unterstützung traumatisierter Frauen in verschiedenen Arbeitsfeldern. Frankfurt (Main).

Rachut, Ellen/Rachut, Siegfried (2004): Folgen sexueller Gewalt. Verstehen lernen – helfen lernen. Königstein/Taunus.

Gedanken über gemeinschaftliche Hilfe in Fällen von intimer Gewalt.
http://transformation.blogsport.de/images/TransformativeHilfe.pdf .

Gruppe Antisexistische Praxis Berlin (GAP): Was tun wenn‘s brännt? Zum Umgang mit sexueller Gewalt. In: AS.ISM_2. Reader des Antisexismus Bündnisses Berlin.
http://asbb.blogsport.de/2008/03/23/was-tun-wennas-braennt-zum-umgang-mit-sexueller-gewalt/

Glossar

re.ACTion (2010): Antisexismus_reloaded. Zum Umgang mit sexualisierter Gewalt – ein Handbuch für die antisexistische Praxis. Münster.

support zine (2002).
http://www.phillyspissed.net/sites/default/files/ZINE%20Support.pdf

Unterstützer_innen Gruppe DEFMA (2008): Die Unterstützer_innengruppe DEFMA stellt sich vor!
http://defma.blogsport.de/images/defma_flyer.pdf

TARA (2010): Sexualisierte Gewalt und Trauma. Eine Informationsbroschüre der Beratungsstelle Tara.
https://www.frauen-gegen-gewalt.de//tl_files/downloads/sonstiges/Streitsache_Sexualdelikte_Zahlen_und_Fakten_b.pdf

Dieses Werk bzw. Inhalt steht unter einer Creative Commons Namensnennung - NichtKommerziell - KeineBearbeitung 3.0 Unported Lizenz.

Aufbruch

Informationen für Betroffene von sexualisierter Gewalt

EBENFALLS ABRUFBAR